

Согласовано  
Педагогическим советом  
протокол №1 от «28» августа 2024г.

Утверждено  
приказом заведующего  
МАДОУ «ДС №3 «Звездочка»  
от «28» августа 2024 г. № 190

Составители: Кваша И.В.,  
Чернышова Е.В.

г. Лангепас, 2024

## Содержание рабочей программы

| <b>Раздел I</b>   | <b>Целевой раздел</b>                                                                                                                  | <b>Стр.</b> |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.                | Пояснительная записка                                                                                                                  |             |
| 1.1.1.            | Цели и задачи реализации Программы                                                                                                     |             |
| 1.1.2.            | Принципы и подходы к формированию Программы                                                                                            |             |
| 1.1.3.            | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики                                                                          |             |
| 1.2.              | Планируемые результаты реализации Программы                                                                                            |             |
| 1.2.1.            | Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы                                                                        |             |
| 1.2.2.            | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов                                                                          |             |
| <b>Раздел II</b>  | <b>Содержательный раздел</b>                                                                                                           |             |
| 2.1.              | Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»                                                                            |             |
| 2.2.              | Вариативные формы, методы и средства реализации Программы                                                                              |             |
| 2.3.              | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                                                             |             |
| 2.4.              | Способы и направления поддержки детской инициативы                                                                                     |             |
| 2.5.              | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся                                                            |             |
| 2.6.              | Направления и задачи коррекционно-развивающей работы                                                                                   |             |
| 2.7.              | Рабочая программа воспитания                                                                                                           |             |
|                   | Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений                                                                     |             |
| 2.8.              | Специфика национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность                                 |             |
| 2.9.              | Описание парциальных образовательных программ для части, формируемой участниками образовательных отношений                             |             |
| <b>Раздел III</b> | <b>Организационный раздел</b>                                                                                                          |             |
| 3.1.              | Психолого-педагогические условия реализации Программы                                                                                  |             |
| 3.2.              | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды                                                                   |             |
| 3.3.              | Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания             |             |
| 3.4.              | Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных и кинематографических произведений для реализации Программы |             |
| 3.5.              | Режим и распорядок дня в дошкольных группах                                                                                            |             |
| 3.6.              | Учебный план реализации ООП с учётом образовательной нагрузки                                                                          |             |
| 3.7.              | Формы организации образовательного процесса в течение недели                                                                           |             |
| 3.8.              | Календарный учебный график                                                                                                             |             |
| 3.9.              | Федеральный календарный план воспитательной работы. Календарно-тематическое планирование                                               |             |
| <b>Раздел IV</b>  | <b>Краткая презентация Рабочей программы</b>                                                                                           |             |
| <b>Приложения</b> |                                                                                                                                        |             |

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Образовательная деятельность Лангепасского городского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 «Звездочка» (далее – Учреждение) направлена на создание условий для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования в соответствии с пунктом 3 статьи 8 Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Рабочая программа** (далее – Программа) разработана в целях построения единой педагогической системы, направленной на развитие каждого ребенка, поддержку его уникальности и самобытности, создание возможностей раскрытия склонностей, способностей.

**Возраст детей:** (от 1,5 до 8 лет)

**Срок реализации Программы:** 2024-2025 учебный год

**Программа разработана в соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОСДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 г. Москва «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Основной общеобразовательной программы ЛГ МАДОУ «ДС №3 «Звездочка» на 2023-2024 учебный год.

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

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

- воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;
- создание единого ядра содержания дошкольного образования(далее–ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
- создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), отобранные с учетом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей.

Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный** раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Организационный** раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса: режим и

распорядок дня, учебный план, календарный учебный план график, календарно-тематическое планирование.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.

**В приложении** указан диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников, план взаимодействия с семьями воспитанников, перспективное планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию, тематика праздников и развлечений.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 1,5 до 8-ми лет) и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

- Принцип полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- Принцип сотрудничества с семьёй;
- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Принцип учёта этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Основные участники реализации Программы: педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса образовательных услуг выступают, в первую очередь, родители(законные представители) обучающихся, как

гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

### **Социокультурное окружение**

Социокультурные особенности Ханты-Мансийского автономного округа – Югры также не могут сказаться на содержании психолого-педагогической работы в ДОУ: ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых: нефтяников, газовиков, строителей; в округе проживают малочисленные народы Севера, воспитанников знакомят с условиями жизни, промыслами народов ханты, манси; систематически дети посещают этнографические выставки, музеи, совершают экскурсии по городу, на предприятия нефтяников, в природу. Социокультурные мероприятия в работе с детьми позволяют адаптировать ребенка к социуму и школьному обучению.

### **Климатические особенности региона**

В основной общеобразовательной программе дошкольного образования Учреждения учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Лангепас – Ханты-Мансийский автономный округ – Югра. Климатические условия Ханты-Мансийского автономного округа-Югры имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней, низкая температура. Исходя из этого, в образовательный процесс Учреждения включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в ДОУ.

Прежде всего к ним относятся: трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха  $C - 40$  и более); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе. При организации жизни детей в группе, кроме основных принципов построения режима учитываются особенности конкретного сезонного периода года и их влияние на:

- состояние и функционирование органов и систем организма и ребенка;
- уровень общей работоспособности;
- возникновение естественных движений.

В зависимости от погодных условий и расположенности площадки детского сада разработан график прогулок с учетом зависимости продолжительности прогулок от температурного режима.

### **Национально-культурный состав воспитанников Учреждения**

При организации образовательного процесса в Учреждении учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями. Содержание дошкольного образования в Учреждении включает в себя вопросы истории и культуры народов ханты и манси. Дошкольников знакомят с самобытностью и уникальностью национальной культуры. Дети знакомятся с предметным миром, различными видами фольклора (сказки, песенки, хороводы, и т.д.), праздниками и традициями, народной декоративной росписью. Приобщение детей к народной культуре является средством формирования у них патриотических чувств и любви к родному краю.

Благополучный микроклимат в Учреждении способствует благополучному, радостному, комфортному пребыванию детей в детском саду, что положительно сказывается на психическое, физическое, нравственное здоровье воспитанников.

### **Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста.**

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

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

##### **Росто-весовые характеристики**

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

##### **Функциональное созревание**

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы.

**Развитие моторики.** Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуca. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.

#### **Первая младшая группа (третий год жизни)**

##### **Росто-весовые характеристики**

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

##### **Функциональное созревание**

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

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



**Дошкольный возраст (от трех до семи лет)**  
**Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**  
**Росто-весовые характеристики**

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

У ребенка 4-го года возрастает стремление действовать самостоятельно. В тоже время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одной деятельности к другой.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он еще не заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребенка постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движения по своему усмотрению или по предложению взрослого, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия, ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Сохраняется значение предварительного ознакомления с обстановкой, в которой совершается движение, склонность к упражнениям с предметами. Ребенок более сознательно следит за показом движения взрослого, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. К концу 4-го года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, которые обуславливают свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет взрослому перейти к работе над качественной стороной основных движений.

**Средняя группа (пятый год жизни)**  
**Росто-весовые характеристики**

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

**Функциональное созревание**

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

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

Продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, пытается испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неpossильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы, например направление, скорость, последовательное расположение движений отдельных частей тела и т.п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения в

соответствии с образцом. В физическом воспитании дошкольников, начиная со средней группы, на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой.

#### **Старшая группа (шестой год жизни)**

##### **Росто-весовые характеристики**

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

##### **Функциональное созревание**

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

В старшем дошкольном возрасте двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливаются проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений. Движения ребенка 6-го года становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее 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 взрослого, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

#### **Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

##### **Росто-весовые характеристики**

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

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

##### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, нагрузка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей

этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнение, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. Нередко детям больше нравятся упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, взрослый должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми. В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

## **1.2. Планируемые результаты реализации Программы**

### **1.2.1. Планируемые результаты как целевые ориентиры Программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу. Планируемые результаты по ФОП представлены в таблице

Таблица №2

| <b>Планируемые результаты<br/>в младенческом возрасте (к одному году)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Планируемые результаты<br/>в раннем возрасте (к трем годам)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;</li> <li>- ребёнок понимает речь взрослого, откликается на свое имя, положительно реагирует на знакомых людей, имена близких родственников;</li> <li>- ребёнок выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и другие);</li> <li>- ребёнок эмоционально реагирует на игры-забавы;</li> <li>- ребёнок активно действует с игрушками, подражая действиям взрослых.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;</li> <li>- ребёнок с желанием играет в подвижные игры;</li> <li>- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);</li> <li>- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;</li> <li>- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.</li> </ul> |

#### Планируемые результаты в дошкольном возрасте

| <b>К четырем годам</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>К пяти годам</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</li> <li>- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</li> <li>- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;</li> <li>- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;</li> <li>- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;</li> <li>- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности.</li> </ul> | <p>элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</li> <li>- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;</li> <li>- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;</li> <li>- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;</li> <li>- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.</li> </ul> |
| <p align="center"><b>К шести годам</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p align="center"><b>Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении</li> <li>- упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</li> <li>- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</li> <li>- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</li> <li>- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;</li> <li>- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</li> <li>- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</li> <li>- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>подвижную игру;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</li> <li>- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;</li> <li>- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;</li> <li>- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;</li> <li>- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.</li> </ul> | <p>самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</li> <li>- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</li> <li>- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;</li> <li>- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;</li> <li>- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками;</li> <li>- ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;</li> <li>- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Планируемые результаты с учетом специфики региональных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность «Физическое развитие»**

1. Сформированы знания о спортивных традициях, праздниках и достижениях родного округа.
2. Дети знакомы с подвижными народными играми народов, проживающих в регионе.
3. Сформированы знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
4. Развита физическая культура детей с учетом специфики национальных и социокультурных условий.

5. Дети с удовольствием принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях регионального характера.

6. Развито чувство сопричастности к спортивным достижениям уроженцев своего округа.

7. Сформировано эмоционально-ценностное отношение к семье, к родному городу (поселку), к культуре и традициям малой Родины.

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

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства, как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогический мониторинг:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- учитывает представленные в рабочей Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве оснований для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Результаты мониторинга могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построении образовательной траектории и профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

На основе полученных данных в ходе мониторинга делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, подбираются эффективные формы и способы устранения недостатков.

### **Этапы проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

Для оценки физической подготовленности дошкольников детей 2-4 лет используются диагностические тесты утвержденные Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916) и 5-8 лет, тесты по методике М. Руновой. Эти тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки инструктора и сложного оборудования для проведения. Во время тестирования учитываются индивидуальные возможности ребенка. (Приложение 4,5)

График проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы представлен в таблице

Таблица №3

| № | Мониторинг                                                                                                      | Предмет / метод проведения диагностики | Возрастная категория воспитанников |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования |                                        |                                    |

|     |                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Мониторинг образовательного процесса (промежуточные результаты) | Оценка уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «физическое развитие» / наблюдение, выполнение тестовых нормативов | Воспитанники от 1 до 8 лет / 2 раза в год - сентябрь, май<br>Воспитанники ОНР, ОВЗ, не справляющиеся с программой- 3 раза в год-сентябрь, январь, апрель |
| 1.2 | Мониторинг детского развития (промежуточные результаты)         | Оценка уровня развития                                                                                                                                 | Воспитанники от 1 до 8 лет / 2 раза в год - сентябрь, май                                                                                                |

## Раздел II

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 2.1. Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 1,5 – 8 лет. Основные задачи и содержания работы по физической культуре представлены в таблице

Таблица 4

| От 1 до 2 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Содержание образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;</p> <p>создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;</p> <p>поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;</p> <p>привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.</p> | <p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p> <p>В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;</p> <p>ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);</p> <p>ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;</p> <p>в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя,</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.</p> <p>2) <b>Подвижные игры и игровые упражнения:</b> педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.</p> <p>Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.</p> <p>3) <b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>От 2 лет до 3 лет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Основные задачи</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Содержание образовательной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</p> <p>развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;</p> <p>поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p> | <p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;</p> <p>ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;</p> <p>ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;</p> <p>бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;</p> |

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | <p>упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.</p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.</p> <p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> <p><b>2) Подвижные игры:</b> педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p><b>3) Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаляющим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p> |
| <b>От 3 лет до 4 лет</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Основные задачи</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Содержание образовательной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения,</p> | <p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p> | <p>показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p><b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую;</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           | <p>хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p><b>Строевые упражнения:</b></p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p> <p><b>2) Подвижные игры:</b> педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> <p><b>3) Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p><b>4) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p> |
| <b>От 4 лет до 5 лет</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Основные задачи</b>                                                                                                                    | <b>Содержание образовательной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные</p> | <p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p> | <p>стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p><b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b></p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p> <p>2) <b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> <p>3) <b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>4) <b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>5) <b>Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p> |
| <b>От 5 лет до 6 лет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Основные задачи</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Содержание образовательной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку,</p> | <p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками</p>                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p> | <p>снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>кистей;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b></p> <p>педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p> <p><b>2) Подвижные игры:</b> педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p> <p><b>3) Спортивные игры:</b> педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>4) Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p><b>5) Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p> <p><b>6) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> |
| <b>От 6 лет до 7 лет</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Основные задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Содержание образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p> | <p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p><b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p> <p><b>2) Подвижные игры:</b> педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно - нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p> <p><b>3) Спортивные игры:</b> педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p><b>4) Спортивные упражнения:</b> педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным душком ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p><b>5) Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (саньный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p> <p><b>6) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. |
| <p>Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <p>воспитание осознанного отношения к жизни как основополагающей ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;</p> <p>формирование у ребёнка возраст соответствующих представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;</p> <p>становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;</p> <p>воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;</p> <p>приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;</p> <p>формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</p> |                                                                              |

Содержание рабочей программы по освоению детьми ОО «Физическое развитие» обеспечивает обучение детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению их физического и психического спокойствия.

### **Структура непосредственно образовательной деятельности:**

#### **1. Вводная часть (разминка)**

1 мин – ранний возраст, 2 мин – младшая, 2 мин – средняя группа; 3 мин – старшая; 4 мин – подготовительная

#### **2. Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)**

8 мин – ранний возраст, 12 мин – младшая, 17 мин – средняя группа; 20 мин – старшая; 22 мин – подготовительная

#### **3. Заключительная часть (игра малой подвижности)**

1 мин – ранний возраст, 1 мин – младшая; 1 мин – средняя группа; 2 мин – старшая; 4 мин – подготовительная

В планировании предусмотрены различные варианты организации непосредственно образовательной деятельности: сюжетная; традиционная; с элементами спортивных упражнений и игр; эстафеты, соревнования, игры.

С целью оптимизации физкультурно-оздоровительной работы, удовлетворения потребности ребёнка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой и в соответствии с требованием СанПиНа во всех возрастных группах педагогами проводится третье физкультурное занятие.

В зависимости от времени года, погодных условий и поставленных задач используются различные варианты построения физкультурного занятия на улице:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

Игровое третье физкультурное занятие организуется педагогами на дневной прогулке в соответствии с сеткой занятий и предложенными инструктором по физической культуре конспектами занятий по плану.

Можно производить замену одной или нескольких структурных единиц с обязательным сохранением двигательной нагрузки, учётом интересов детей, особенностями природно-климатических условий в день проведения третьего физкультурного занятия.

Интеграция образовательных областей представлена в таблице

Таблица № 5

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Образовательная область<br>«Социально-коммуникативное развитие»  | Воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице, развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать. Развитие умения сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности, умений помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживание достижений сверстников, переживание за общие победы в соревнованиях и эстафетах. Поддержка и поощрение стремления детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой, воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием. |
| Образовательная область<br>«Познавательное развитие»             | Расширение кругозора детей в области спортивных игр, обогащение представления об их разнообразии, поддерживание интереса детей к различным видам спорта, обогащение представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах. Формирование и закрепление навыков соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы, согласование действия со сверстниками, воспитание желания быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Образовательная область<br>«Речевое развитие»                    | Воспитание интереса к слушанию и чтению художественных произведений о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах. Развитие устной речи в ходе высказывания детьми своих впечатлений о проведённых спортивных играх и упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Образовательная область<br>«Художественно-эстетическое развитие» | Развитие быстроты реакции на различные сенсорные сигналы; выполнение эскизов, скульптурных изображений новых движений с последующим их выполнением; конструирование из изображений отдельных элементов и целых упражнений и их выполнение, отображение в рисунках, творческих работах своих впечатлений и отношений к двигательной деятельности. Воспитание потребности в правильном выполнении движений, развитие умений оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Образовательная область<br>«Физическое развитие»                 | Формирование умения и потребности самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, развитие представлений о правилах здоровья: режим дня, занятия физкультурой и профилактики болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

При реализации содержания ФОП используется комплексно - тематическое планирование образовательного процесса (Календарно - тематический план на 2023-2024 учебный год представлен в приложении 1)

## 2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Описание вариативных форм, способов, методов и средств по реализации образовательной области «Физическое развитие» представлено в таблице

Таблица № 6

| Направление развития | Формы реализации программы |                              |                         |
|----------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|
|                      | Совместная деятельность    | Самостоятельная деятельность | Взаимодействие с семьей |



|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическое</b>                                                                                                                                                                                                                  | Утренняя гимнастика<br>Физкультминутки<br>Физкультурные занятия в зале, на улице<br>Спортивные игры, упражнения, досуги<br>Гимнастика после дневного сна<br>Спортивный праздник<br>Ритмическая гимнастика<br>Игровые беседы с элементами движений<br>подвижные игры | Подвижные игры<br>Игры на свежем воздухе<br>Спортивные игры и занятия (катание на санках) Рассматривание иллюстраций о спорте и спортсменах | Беседы, консультации.<br>Привлечение родителей к организации спортивного праздника; к проектной деятельности.<br>День открытых дверей.<br>Родительский клуб. |
| <b>Способы организации</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| Фронтальный<br>Поточный<br>Групповой<br>Индивидуальный                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| <b>Методы и приемы</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| Словесные методы: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры. Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя. |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| Практические методы: повторение упражнений без изменений и с изменениями; упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| <b>Средства</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| Естественные силы природы<br>Гигиенические факторы<br>Физические упражнения (ОВД, ОРУ, строевые упр.)                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |

В процессе реализации программы педагог продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка:

- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность и самостоятельную деятельность детей;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей. Формы реализации программы представлены в таблице

Таблица 7

#### Формы реализации Программы

|                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>В раннем возрасте (2 - 3 лет):</b>                                                                            |
| - предметная деятельность (орудийно-предметные действия с платочком, флажком, мячиком и др.);                    |
| - ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого; |
| - двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подвижные игры);<br>- игровая деятельность (отобразительная и сюжетно - отобразительная игра, игры с дидактическими игрушками);<br>- речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>В дошкольном возрасте (4 года - 8 лет):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| - игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.);<br>- общение со взрослым (ситуативно-деловое, вне ситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);<br>- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);<br>- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие). |

### Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов, которые представлены в таблице

### Методы воспитания и обучения

Таблица №8

| Для достижения задач воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы.<br>2. Метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример.<br>3. Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы. | 1. При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение.<br>2. Репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель.<br>3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.<br>4. При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях.<br>5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.<br>6. Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. |

## Специальные методы физического обучения

Таблица №9

| Метод                                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Модельный метод обучения                    | Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. Соревновательный метод                      | Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. Метод круговой тренировки                   | Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4. Метод проблемного обучения движениям        | Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5. Метод строго регламентированного упражнения | Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений. |
| 6. Метод творческих физических заданий         | Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности. Варианты совместной деятельности представлены в таблице

Таблица №10

| №№ | Содержание совместной деятельности инструктора по физкультуре и детей                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Совместная деятельность инструктора по физкультуре с ребёнком, где он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому. |
| 2  | Совместная деятельность ребёнка с инструктором по физкультуре, при которой ребёнок и                                              |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | педагог - равноправные партнеры.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3 | Совместная деятельность группы детей под руководством инструктора по физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.                                                         |
| 4 | Совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора по физкультуре, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей. |

| № | Содержание самостоятельной деятельности детей               |
|---|-------------------------------------------------------------|
| 1 | Самостоятельные спортивные и подвижные игры детей.          |
| 2 | Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей. |
| 3 | Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.         |

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- самостоятельность;
- творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;
- стремление к сотрудничеству с детьми;
- инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

**Образовательная деятельность в режимных процессах** имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка. Образовательная деятельность в режимных процессах представлена в таблице

Таблица №11

| №№ | Режимный процесс                                                   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Образовательная деятельность, осуществляемая в первую половину дня | <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- упражнения по освоению навыков культуры здоровья;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- оздоровительные и закаливающие процедуры;</li> </ul> |

|    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие мероприятия;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- оздоровительная пробежка;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2. | Проведение занятий                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации;</li> <li>- тематические события;</li> <li>- занятия в рамках проектной деятельности;</li> <li>- проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3. | Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;</li> <li>- подвижные народные игры;</li> <li>- игры с правилами: сюжетные и бессюжетные;</li> <li>- игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки);</li> <li>- подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми;</li> <li>- проведение спортивных праздников;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>                     |
| 4. | Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня | <ul style="list-style-type: none"> <li>- зарядка после дневного сна;</li> <li>- воздушные ванны после сна;</li> <li>- упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции правильной осанки;</li> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлечений, спортивных праздников;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul> |

### Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей представлены в таблице

Таблица №12

| №№ | Вид деятельности                             | Культурные практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Игровая деятельность                         | - игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др.<br>- сюжетные игры;<br>- дидактические игры по ЗОЖ;<br>- игровой самомассаж;<br>- народные малоподвижные и подвижные игры;<br>- совместная игра инструктора по физкультуре и детей;<br>- игровые ситуации в рамках ОО «Физическое развитие». |
| 2. | Продуктивная деятельность                    | - мастерская по изготовлению спортивных атрибутов и пособий;<br>- продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.                                                                                                                                                                                 |
| 3. | Коммуникативная деятельность                 | - беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте;<br>- речевые ситуации в физкультурной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4. | Познавательно-исследовательская деятельность | - творчество во всех видах физкультурной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | Физическая деятельность                      | - физические упражнения;<br>- разнообразные игры;<br>- физкультурные досуги и развлечения;<br>- спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.                                                                                                                                                                                                     |
| 5. | Чтение художественной литературы             | - чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- самостоятельная деятельность в уголке двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие **условия**:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

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

Цель, задачи, принципы, направления взаимодействия в соответствии с ФОП представлены в таблице

Таблица №12

| Цель                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников. |
| Задачи                                                                                                                                                                           |
| 1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом                                                                                              |

развитии ребенка.

2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.
3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.
4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.
5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

### Принципы взаимодействия

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

### Направления взаимодействия

|    | Направление               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Методы, приемы                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Диагностико-аналитическое | Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении физического развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа. | Опросы, анкеты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); Дни открытых дверей, открытые просмотры физкультурных занятий, приглашение на развлечения, спортивные праздники и другие мероприятия. |
| 2. | Просветительское          | Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей оздоровления и физического развития детей; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей                                                                                                       | Родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; папки-передвижки для родителей                                    |



|    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                  | определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик физического развития; содержании и методах образовательной работы с детьми.                                                                                                                                                                                                   | (законных представителей); сайт ДОО, страница инструктора по физкультуре на сайте ДОО, социальные группы в сети Интернет; фотовыставки проведенных мероприятий; совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными спортивными традициями и др. |
| 3. | Консультационное | Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в физическом воспитании и обучении детей, в том числе в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

План взаимодействия с родителями группы представлен в приложении № 2

## 2.6. Направления и задачи коррекционное - развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа в ЛГ МАДОУ ДС №3 «Звездочка» (далее – КРР) направлена на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с особыми образовательными потребностями (далее – ООП), в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Проблема воспитания и обучения детей с ОВЗ в общеобразовательном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как известно, что не все дети, имеющие нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников. Индивидуальный образовательный маршрут предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития, умения взаимодействовать в едином детском коллективе.

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих с нормально развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития.

Наличие в группе массового дошкольного учреждения ребенка с ОВЗ требует внимания к нему не только воспитателей и специалистов, но и инструктора по физической культуре. Цель и задачи коррекционно-развивающей работы представлены в таблице

Таблица №13

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель</b>   | Оздоровление и коррекция физического развитие детей с ОВЗ в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка для социальной адаптации и дальнейшей интеграции в общество.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Задачи</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оказание необходимой коррекционно-педагогической поддержки воспитанникам с ОВЗ, направленной на компенсацию отклонений физического развития.</li> <li>2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.</li> <li>4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.</li> <li>5. Создание условий для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений и овладения подвижными играми с правилами.</li> <li>6. Преодоление недостатков, возникающих на фоне ограниченных возможностей здоровья: скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства.</li> <li>7. Развитие физических качеств дошкольников, укрепление индивидуального здоровья.</li> <li>8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> <li>9. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.</li> <li>10. Обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, коррекционным приемам и методам его физического развития; оказание им психологической поддержки.</li> </ol> |

В соответствии с ФГОС ДО в Программе **учитываются:**

- индивидуальные потребности ребенка с ОВЗ, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка при построении физкультурно-коррекционной образовательной деятельности;
- специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Основание для организации физкультурно-коррекционной работы –это медико-психолого-педагогическое заключение, определяющее образовательные потребности воспитанников, имеющих проблемы в физическом и речевом развитии.

Специальная коррекционная работа, направленная на преодоление отклонений в психофизическом развитии детей, носит индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от потребностей в них ребенка.

Для организации коррекционно-развивающей работы реализуется особая система, включающая специальные педагогические мероприятия, направленных не только на преодоление или ослабление проблем (речевой и мыслительной деятельности, эмоционально-волевой сферы), на формирование личности ребенка в целом.

Содержание коррекционной работы в соответствии с ФГОС дошкольного образования направлено на:

- обеспечение коррекции нарушений развития;
- освоение детьми Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Выполнение задач по коррекционно-развивающей работы обеспечивается благодаря комплексному подходу к коррекции, тесной взаимосвязи специалистов педагогического и медицинского профилей.

Коррекционная работа осуществляется при тесном взаимодействии с педагогом-психологом и учителем-логопедом по сопровождению детей с психологическими и речевыми проблемами.

По рекомендациям учителя логопеда работа, проводимая на занятиях, включает в себя:

- упражнения, развивающие слух и речеслуховое восприятие;
- дыхательные упражнения, ритмические, артикуляционные;
- упражнения, направленные на коррекцию речи с движением;
- работа по уточнению, обогащению словаря;
- упражнения на активное расслабление и напряжение мышц;
- упражнения на развитие мелкой моторики, в частности мышц кисти.

По рекомендациям педагога - психолога на занятиях используются специально подобранные этюды, упражнения, игры, направленные на развитие у детей познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти и т.д.), так же на обучение элементам само расслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния через движения.

С детьми, имеющими низкий уровень развития физических качеств, ведется индивидуальная работа, согласно плану.

Взаимодействие осуществляется также и с педагогами групп. Это взаимодействие воспитателя и инструктора о физической культуре выражается в оказании помощи воспитателю по вопросам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики;
- оборудование физкультурного уголка;
- организации самостоятельной двигательной деятельности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Содержание коррекционно-развивающей деятельности всех специалистов ДОО строится с учетом ведущих линий развития ребенка и обеспечивает интеграцию социального, речевого, познавательного, физического, художественно-эстетического развития ребенка. Реализация образовательной деятельности обеспечивается гибким применением традиционных и нетрадиционных средств развития (артикуляционной, пальчиковой и дыхательной гимнастики и т.д.).

#### **Задачи по физическому развитию, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

#### **Основное содержание образовательной деятельности с детьми с ЗПР**

##### **Младшие группы (от 1,5 до 4 лет)**

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности (ДА) соответствует возрастным нормам.

##### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях.

Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

#### **Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)**

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

### **Основное содержание образовательной деятельности с детьми с ТНР Младшие группы (от 1,5 до 4 лет)**

В работе по физическому развитию детей с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе

которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения «Программы» образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

#### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 8 лет)**

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

### **Методы и приемы коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ**

В целях направленного развития физических качеств у детей с ОВЗ используются те же методы, что и для здоровых детей:

Традиционно различаются три группы **методов**:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. **К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. **К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

**Для коррекции и развития используются следующие методические приемы:**

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «про чувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем); - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Таким образом, применение комплекса методов и приемов при работе с детьми с ОВЗ помогает более качественно организовать коррекционно-развивающую работу.

## **2.7. Рабочая программа воспитания**

### **Цели и задачи воспитания**

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

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

традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в ДОО:

1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;

2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;

4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Цель и задачи воспитания в процессе оздоровления и физического развития представлены в таблице

Таблица №14

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель</b>   | Развитие личностных качеств ребёнка в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, основанной на традиционных ценностях российского общества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Задачи</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Создать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию.</li><li>2. Формировать первоначальные представления о традиционных ценностях российского народа посредством различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.</li><li>3. Приобщать к истории и культуре своей Родины, своего народа и родного края на основе физкультурно-оздоровительной работы.</li><li>4. Содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе нормах и правилах, представлениях о добре и зле.</li><li>5. Осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.</li><li>6. Организовать конструктивное взаимодействие инструктора по физкультуре с коллегами, родителями и социумом по воспитанию ребенка дошкольного возраста.</li><li>7. Обогащать воспитательный потенциал ДОО посредством разнообразных форм дополнительного образования: спортивных кружков, секций, ЗОЖ-студии.</li></ol> |

### **Физическое и оздоровительное направление воспитания**

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

### **Целевые ориентиры воспитания**

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

2) В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы

дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде

педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы представлены в таблице

Таблица № 15

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

### Организация предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) физкультурного зала и Центров двигательной активности в группах отражает ценности, на которых строится Программа, и способствует принятию этих ценностей ребенком.

Для организации воспитывающей среды инструктором по физкультуре и другими педагогами образовательной организации **создан комплекс благоприятных условий**, которые способствуют личностному развитию каждого ребёнка на основе традиционных ценностей российского общества:

1) условия для формирования эмоционально-ценностного отношения дошкольника к спорту, здоровому образу жизни, другим людям, себе;

2) условия для обретения ребёнком первичного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности и поступков в соответствии с социально-ценностными ориентирами;

3) условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

Для этого инструктор по физкультуре и воспитатели вовлекают дошкольников в различные виды двигательной деятельности: гимнастику, освоение основных движений и общеразвивающих упражнений, подвижные игры и др. Каждому ребёнку предоставляется возможность самореализоваться, приобрести социально значимые знания, развить социально значимые отношения, получить опыт участия в общественных делах спортивного характера.

Физкультурно-оздоровительная среда насыщена воспитательным содержанием, которое реализуется:



- в процессе организованной образовательной деятельности с дошкольниками;
- при взаимодействии инструктора по физкультуре с детьми в режимные моменты;
- в самостоятельной деятельности детей;
- в процессе сотрудничества с семьями воспитанников и социальными партнерами по реализации задач Программы.

В творческие проекты и планы воспитательной направленности включены мероприятия по ознакомлению со спортивными традициями и культурой народов России, социальным миром родного края, с государственной символикой и значимыми историческими датами Российской Федерации.

Предметная среда, созданная взрослыми, способствует воспитанию нравственных, гражданских, эстетических и других общественно значимых качеств личности ребенка.

Педагогическая необходимость созданных условий в том, что у детей через физкультурно-оздоровительную деятельность формируются эмоционально-ценностное отношение, социальные установки и активная жизненная позиция, обеспечивающие достижение поставленных воспитательных целей.

Вся предметно-пространственная среда физкультурного зала и групп гармонична, эстетически привлекательна и стимулирует духовно-нравственную сферу дошкольников. При выборе материалов и игрушек инструктор по физкультуре и педагоги ориентируются на продукцию отечественных производителей. Игрушки, материалы и оборудование соответствуют возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и имеют документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

#### **Социальное партнерство.**

Инструктор по физкультуре использует разнообразные формы социального партнерства с различными региональными организациями, с которыми заключены соответствующие договоры. Взаимодействие с социумом способствует обогащению воспитывающей среды, гармонизации отношений всех участников образовательного процесса.

Предметом взаимодействия и сотрудничества является ребенок, его интересы, заботы о том, чтобы каждое педагогическое воздействие, оказанное на него, было грамотным, профессиональным и безопасным.

**Цель и задачи социального партнерства по оздоровлению и физическому развитию дошкольников представлены в таблице**

Таблица 17

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель:</b>   | Максимальное использование возможностей совместной деятельности ДОО, инструктора по физкультуре и социума в целях обеспечения полноценного физического развития детей, их интересов и индивидуальных возможностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Задачи:</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать взаимодействие с социальными институтами образования, культуры, спорта и медицины.</li> <li>2. Обеспечить взаимодополняемость и альтернативность путей реализации индивидуальных потребностей детей и запросов родителей в качественном физическом воспитании на основе взаимодействия с социальными партнерами.</li> <li>3. Обогащать физкультурно-образовательный процесс новыми педагогическими практиками.</li> <li>4. Развивать коммуникативные способности детей, доброжелательность к окружающим, готовность к сотрудничеству и самореализации.</li> <li>5. Стимулировать у дошкольников развитие активной гражданской позиции сопричастности к судьбе образовательной</li> </ol> |

|  |                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | организации, микрорайона, малой Родины на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|

Взаимодействие с социальными партнерами группы на 2023-2024 учебный год представлено в таблице №18.

Таблица №18

| Социальный партнёр           | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛГ МАУ «Спортивный комплекс» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- экскурсии</li> <li>- тренировки на базе спорткомплекса</li> <li>- подготовка к выполнению норм ГТО</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ЛГ МАОУ СОШ №2               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- открытые просмотры физкультурных занятий в школе и ДОО;</li> <li>- посещение детьми детского сада и их родителями спортивных мероприятий в школе в качестве приглашенных гостей;</li> <li>- совместное проведение тематических мероприятий (спортивных праздников, развлечений, соревнований и др.);</li> <li>- разработка и реализация совместных физкультурно-оздоровительных проектов.</li> </ul> |

### Требования к условиям работы с особыми категориями детей.

По своим основным задачам воспитательная работа в ДОО не зависит от наличия (отсутствия) у ребёнка особых образовательных потребностей.

В основе процесса воспитания детей в ДОО - традиционные ценности российского общества.

В работе с особыми категориями детей инструктор по физкультуре реализуют **инклюзивный подход**.

Инклюзия подразумевает готовность образовательной системы принять любого ребёнка независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и других) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Инклюзия является ценностной основой уклада дошкольной организации и основанием для проектирования воспитывающих сред, деятельности и событий.

В детском саду созданы условия, отвечающие требованиям, которые предъявляют в работе с особыми категориями детей:

1) Инструктор по физкультуре, при взаимодействии с детьми, создает такие ситуации, в которых каждому ребёнку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора вида двигательной деятельности, партнера и средств. Педагог учитывают особенности деятельности, средства её реализации, а также ограниченный объем личного опыта детей особых категорий.

2) Инструктор применяет игру как важнейший фактор воспитания и развития ребёнка на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

3) Воспитательные мероприятия, проводимые инструктором по физкультуре, характеризуются доступностью, совместными и самостоятельными, подвижными и статичными формами активности детей с учётом особенностей развития и образовательных потребностей каждого ребёнка. Речь идет не только о физической доступности, но и об

интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила понятны ребёнку с ОВЗ.

4) Участие семьи является необходимым условием для полноценного воспитания ребёнка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

### **Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

#### **2.8. Специфика национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.**

В основной общеобразовательной программе дошкольной организации учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Лангепас – Ханты-Мансийского автономного округа - Югра.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма. Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствуют созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в дошкольной организации. Прежде всего, к ним относятся: поздний приход детей в детский сад, ранний уход домой, смещение «пика работоспособности» на более позднее время, трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно), негативное влияние природных факторов на организм ребенка, существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха - 40°C и более), короткий день и нехватка кислорода, длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

Известно, что Север накладывает свой отпечаток и на психологическое развитие детей. На них влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето с заморозками, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. Период холодных дней оказывает непосредственное влияние на выполнение учебных планов, на организацию образовательного процесса, досуговой деятельности.

Из-за специфических природных условий, основной задачей дошкольной организации является «Сохранение и укрепление здоровья детей». Для этого проводятся мероприятия:

прогулки с детьми;

- утренняя гимнастика, физкультурные минутки (с элементами дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, коррекционной и др.);
- физкультурные занятия. Одно из трех физкультурных занятий для детей 5-7 круглогодично проводится на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Занятия на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей при температуре воздуха до -15°C в безветренную

погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводят в зале. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

- подвижные игры, двигательный оздоровительный бег;
- активный отдых: физкультурные развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы, выезды на природу совместно с родителями;
- индивидуальная работа с детьми, имеющими различного рода отклонения в состоянии здоровья;
- спортивные и подвижные игры на прогулке
- создана предметно-развивающая среда в группах, которая помогает максимально компенсировать неблагоприятные условия проживания детей в районах Крайнего Севера.

Социокультурные особенности Ханты-Мансийского автономного округа-Югры также не могут не сказаться на содержании психолого-педагогической работы в дошкольной организации.

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети, посещающие наше ДОУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе. На занятиях по физическому развитию детям дают представления о традиционных для Севера видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх. Формируют интерес к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

Приобщение детей к национальной культуре народов Севера содействует воспитанию человека-патриота, знающего и любящего свой край, уважающего коренной народ, культуру и традиции, осознания ребенком себя как коренного жителя, наследника богатой истории и культуры Югры.

Деятельность по физическому развитию является открытой для взаимодействия с внешним социумом - другими детскими, образовательными, культурными, социальными организациями города.

Национальный региональный компонент реализуется в отдельных темах, представленных в таблице №18

Таблица №18

| Тема                                              | Региональный компонент                                 |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Мой любимый город                                 | Многообразие народов, населяющих наш город, округ      |
| Времена года. (Осень. Зима. Весна)                | Особенности сезонных изменений природы северного края. |
| Деревья, ягоды, грибы                             | Деревья, ягоды, грибы нашей местности.                 |
| Сад-огород. Вкусные дары Лета                     | Овощи, растущие в нашей местности.                     |
| Дикие животные. Дикие звери готовятся к зиме      | Дикие звери наших лесов.                               |
| Неделя детской книги                              | Животные нашего края, занесенные в красную книгу       |
| Наши крылатые друзья. Перелетные и зимующие птицы | Птицы нашего края                                      |
| Подводное царство                                 | Рыбы нашего края                                       |
| Мой город, моя страна, моя планета                | История округа                                         |
| Моя Россия                                        | Герб и флаг округа                                     |

|                                                |                                                                         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Зимушка – зима в ХМАО пришла                   | История округа                                                          |
| Зимняя одежда                                  | Национальный костюм ханты и манси.                                      |
| Зимние игры и забавы                           | Национальные игры ханты и манси                                         |
| Кто, что делает? В мире профессий              | Нефтяник, газовик, оленевод, рыбак, охотник, народные промыслы.         |
| Народная культура и традиции                   | Традиции ханты и манси                                                  |
| В гостях у сказки. Неделя театра и сказки      | Сказки ханты и манси                                                    |
| Здоровому – все здорово!                       | Вороний день (национальный праздник)                                    |
| Народная игрушка. Народная культура и традиции | Игры и праздники народов севера                                         |
| Мы дети планета Земля                          | Экология в округе                                                       |
| В мире цветов и насекомых                      | Цветы, растущие на северной земле. Насекомые, живущие на северной земле |

Реализация регионального компонента интегрирована в различные виды организованной образовательной деятельности, а также осуществляется в различных видах детской и совместной с взрослыми деятельности, в процессе повседневной жизни, во время праздников и развлечений.

## 2.9. Описание парциальных образовательных программ для части, формируемой участниками образовательных отношений

Часть, формируемая участниками образовательных отношений представлена в образовательной программе так же выбранными парциальными программами, которые составляет не более 40% от общего объема реализации образовательной программы Учреждения.

Выбор программ и технологий обусловлен образовательными потребностями, интересами и мотивами детей, родителей и ориентирован на специфику региональных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, возможностей ДОО, педагогического коллектива.

Образовательная деятельность по парциальным образовательным Программам строится в соответствии с доминирующим направлением развития, определенным для каждой из них.

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности определяются целями и задачами соответствующей парциальной образовательной Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются в течение всего времени пребывания детей в ДОО через совместную деятельность взрослых и детей, самостоятельную деятельность и при проведении режимных моментов, а также в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации парциальной образовательной Программы.

Парциальные образовательные программы для части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены в таблице №20

Таблица №20

| № | Образовательная область | Направления           | Совместная деятельность взрослых и детей      | Методическое пособие         |
|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Физическое развитие     | Спортивная подготовка | Физкультурные занятия на улице и в помещении, | Яковлева Л.В.,<br>Юдина Р.А. |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | образно – игровые, предметно-образные, сюжетно-игровые занятия, занятия по интересам, круговая тренировка, подражательные движения, элементы акробатических упражнений, турниры. | Дополнительная образовательная программа «Старт» Москва, гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2014г |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Программа «Старт», Яковлева Л.В., Юдина Р.А.**

#### **Цель программы:**

Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребностей в движениях.

#### **Задачи программы:**

- на основе определения уровня физической подготовленности применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
- выявить предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества и координационные способности детей.
- выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в жизни.
- выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.
- программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизических способностей и природных двигательных задатков.

## **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих физическое развитие ребенка:

1. Признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.

2. Учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития).

3. Решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных занятий (фронтальных, подгрупповых, индивидуальных). При этом физкультурное занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на

освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется инструктором по физкультуре.

4. Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее.

5. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на спортивные интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

6. Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга).

7. Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ, на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, физическому развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.

8. Обеспечение преемственности содержания и форм организации физического развития детей в ДОО и в начальной школе (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться).

9. Совершенствование образовательной работы по оздоровлению и физическому развитию детей на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества.

10. Психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах формирования двигательного опыта дошкольников.

11. Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации Программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся.

12. Взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности.

13. Формирование и развитие профессиональной компетентности инструктора по физкультуре.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).
2. Уголки двигательной активности в каждой возрастной группе.
3. Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по физкультуре учитывает:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

### Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

Таблица 21

| №<br>№ | Качество среды                  | Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | <b>Содержательно-насыщенная</b> | Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инвентарь.<br>Все это обеспечивает:<br>- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей всех категорий и возрастных групп;<br>- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;<br>- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;<br>- возможность самовыражения детей.<br>Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами. |
| 2.     | <b>Трансформируемость</b>       | Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.     | <b>Полифункциональность</b>     | Планированием образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено:<br>- возможность разнообразного использования различных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                      | составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм, мягких матов, которые также используется в различных видах двигательной деятельности.<br>- наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).                        |
| 4. | <b>Вариативность</b> | Предусмотрено:<br>- наличие в физкультурном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;<br>- периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.                                                    |
| 5. | <b>Доступность</b>   | Предусмотрено:<br>- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников;<br>- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;<br>- исправность и сохранность материалов и оборудования. |
| 6. | <b>Безопасность</b>  | Предусмотрено:<br>- соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

#### Перечень оборудования, средств обучения и воспитания

Таблица № 22

| № п.п | Наименование оборудования, средств обучения              | Количество |
|-------|----------------------------------------------------------|------------|
| 1.    | Музыкальный центр                                        | 1          |
| 2.    | CD - диски с комплексами ритмической гимнастики, зарядки | 4          |
| 3.    | Дидактические игры                                       |            |

|                            |                                       |    |
|----------------------------|---------------------------------------|----|
| 4.                         | Мультимедийные презентации            | 6  |
| Оборудование               |                                       |    |
| 5.                         | Гимнастическая скамейка               | 4  |
| 6.                         | Дуги для подлезания                   | 8  |
| 7.                         | Гимнастическая стенка 4 пролета       | 1  |
| 8.                         | Комплект массажных дорожек «Солнышко» | 1  |
| 9.                         | Балансир для равновесия               | 1  |
| 10.                        | Тактильные диски                      | 1  |
| 11.                        | Щит баскетбольный                     | 1  |
| 12.                        | Лестница приставная                   | 2  |
| 13.                        | Доска приставная                      | 1  |
| 14.                        | Ребристая доска                       | 1  |
| 15.                        | Корзина для хранения мячей            | 4  |
| 16.                        | Гимнастический бум                    | 1  |
| Инвентарь                  |                                       |    |
| 17.                        | Скакалки                              | 15 |
| 18.                        | Обручи среднего размера               | 25 |
| 19.                        | Обручи малого размера                 | 25 |
| 20.                        | Гимнастическая палка                  | 35 |
| 21.                        | Мячи большого размера                 | 35 |
| 22.                        | Мячи среднего размера                 | 25 |
| 23.                        | Мячи малого размера                   | 15 |
| 24.                        | Мешочки для метания                   | 30 |
| 25.                        | Кегли                                 | 30 |
| 26.                        | Строительный набор пластмассовый      | 2  |
| 27.                        | Кольцеброс                            | 1  |
| 28.                        | Канат                                 | 1  |
| 29.                        | Платочки                              | 25 |
| 30.                        | Ленточки                              | 25 |
| 31.                        | Ориентиры                             | 8  |
| Интерактивное оборудование |                                       |    |
| 32.                        | Интерактивный пол                     | 1  |
| 33.                        | Интерактивный скалодром               | 1  |

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 обработку деревянных 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.

#### Учебно-методическое сопровождение Программы по образовательной области «Физическое развитие»

Таблица №23

| Программы               | Методическое пособие                                                                                                                                         |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная программа      | Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва-Синтез, Москва, 2015г. |
| Образовательная область | Методическое обеспечение                                                                                                                                     |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическое развитие</b> | <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Издательство Мозаика синтез, Москва, 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». Издательство Мозаика синтез, Москва, 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». Издательство Мозаика синтез, Москва, 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа». Издательство Мозаика синтез, Москва, 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Издательство Мозаика синтез, Москва, 2015г.</p> <p>Т.Э. Токарева, Л.М. Бояршинова «Технология физического развития. Для детей 1-3 лет». Творческий Центр «Сфера», 2017г.</p> <p>Н. Н. Кожухова «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, 2003 г.</p> <p>М.А. Рунова «Диагностика физического развития дошкольников 5-7 лет</p> |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

**Организация образовательного процесса по оздоровлению и физическому развитию детей заключаются:**

- в обеспечении вариативности и разнообразия содержания образовательного процесса по ОО «Физическое развитие»;
- в осуществлении образовательной деятельности на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольном учреждении;
- в реализации двигательной деятельности в игровой форме;
- в возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и индивидуальным особенностям развития детей), обучение воспитанников в специфически детских видах двигательной деятельности;
- в повышении роли семьи при взаимодействии с дошкольным учреждением, включении родителей в образовательную деятельность, поддержке образовательных инициатив семьи по оздоровлению и физическому развитию детей;
- в организации развивающей предметно-пространственной среды как важнейшего условия успешной реализации ФГОС ДО по ОО «Физическое развитие».

Реализация задач по освоению содержания Программы происходит в двух основных формах организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей;
- самостоятельной деятельности детей.

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

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

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

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп

деятельности и так далее).

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

**Требования и показатели организации образовательного процесса представлены в таблице**

Таблица № 25

| Показатель                                                                                            | Возраст                                                                                 | Норматив                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Требования к организации образовательного процесса</b>                                             |                                                                                         |                                                                                                                    |
| Начало занятий не ранее                                                                               | все возрасты                                                                            | 8.00                                                                                                               |
| Окончание занятий, не позднее                                                                         | все возрасты                                                                            | 17.00                                                                                                              |
| Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более                                    | от 1,5 до 3 лет<br>от 3 до 4 лет<br>от 4 до 5 лет<br>от 5 до 6 лет<br>от 6 до 7 лет     | 10 минут<br>15 минут<br>20 минут<br>25 минут<br>30 минут                                                           |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет<br>от 3 до 4 лет<br>от 4 до 5 лет<br>от 5 до 6 лет<br><br>от 6 до 7 лет | 20 минут<br>30 минут<br>40 минут<br>50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна<br>90 минут |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее                                                 | все возрасты                                                                            | 10 минут                                                                                                           |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее                                                     | все возрасты                                                                            | 2-х минут                                                                                                          |
| <b>Показатели организации режима дня</b>                                                              |                                                                                         |                                                                                                                    |
| Показатель                                                                                            | Возраст                                                                                 | Норматив                                                                                                           |
| Продолжительность ночного сна, не менее                                                               | 1-3 года                                                                                | 12 часов                                                                                                           |
|                                                                                                       | 4-7 лет                                                                                 | 11 часов                                                                                                           |
| Продолжительность дневного сна, не менее                                                              | 1-3 года                                                                                | 3 часа                                                                                                             |
|                                                                                                       | 4-7 лет                                                                                 | 2,5 часа                                                                                                           |
| Продолжительность прогулок, не менее                                                                  | для детей до 7 лет                                                                      | 3 часа в день                                                                                                      |
| Суммарный объем двигательной активности, не менее                                                     | все возрасты                                                                            | 1 час в день                                                                                                       |
| Утренний подъем, не ранее                                                                             | все возрасты                                                                            | 7 ч 00 минут                                                                                                       |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее                                                         | до 7 лет                                                                                | 10 минут                                                                                                           |

## Сетка физкультурных занятий на 2023-2024 учебный год

| Понедельник                                           | Вторник                                               | Среда                                                 | Четверг                                               | Пятница                                               |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 09 <sup>00</sup> -09 <sup>15</sup> – II<br>мл.гр.№15  | 09 <sup>00</sup> -09 <sup>15</sup> – II мл.гр.<br>№12 | 09 <sup>00</sup> -09 <sup>20</sup> – ср.гр.<br>№13    | 09 <sup>00</sup> -09 <sup>15</sup> – II мл.гр.<br>№12 | 09 <sup>00</sup> -09 <sup>15</sup> – II мл.гр.<br>№15 |
| 09 <sup>30</sup> -09 <sup>50</sup> – ср.гр.<br>№13    | 09 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup> – ЗПР<br>№22       | 09 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup> – ЗПР<br>№22       | 09 <sup>30</sup> -09 <sup>50</sup> – ср.гр.<br>№16    | 09 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup> – ст.гр.<br>№17    |
|                                                       | 10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup> – подг.гр.<br>№18  |                                                       | 10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup> –<br>подг.гр.№18   | 10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup> –<br>подг.гр.№20   |
|                                                       |                                                       |                                                       |                                                       |                                                       |
|                                                       | 10 <sup>50</sup> -11 <sup>10</sup> – ср.гр.<br>№16    | 10 <sup>50</sup> -11 <sup>05</sup> – II мл.гр.<br>№15 | 10 <sup>50</sup> -11 <sup>15</sup> – ст.гр.<br>№17    | 10 <sup>50</sup> -11 <sup>05</sup> – II мл.гр.<br>№12 |
|                                                       | 11 <sup>10</sup> -11 <sup>35</sup> – ст.гр.<br>№19    |                                                       | 11 <sup>15</sup> -11 <sup>35</sup> – ЗПР<br>№22       | 11 <sup>05</sup> -11 <sup>25</sup> –<br>ср.гр.№13     |
|                                                       | 11 <sup>35</sup> -12 <sup>00</sup> – ТНР<br>№21       |                                                       | 11 <sup>35</sup> -12 <sup>00</sup> –<br>подг.гр.№20   | 11 <sup>25</sup> -11 <sup>55</sup> –<br>подг.гр.№18   |
|                                                       |                                                       |                                                       |                                                       |                                                       |
|                                                       |                                                       |                                                       |                                                       |                                                       |
| 15 <sup>35</sup> -15 <sup>45</sup> – I<br>мл.гр. № 14 | 15 <sup>35</sup> -16 <sup>00</sup> – ст.гр.<br>№ 17   | 15 <sup>35</sup> -15 <sup>45</sup> – I мл.гр.<br>№ 14 | 15 <sup>35</sup> -16 <sup>00</sup> – ст.гр.<br>№ 19   | 15 <sup>35</sup> -16 <sup>00</sup> – ст.гр.<br>№ 19   |
| 15 <sup>55</sup> -16 <sup>15</sup> –<br>ср.гр.№16     | 16 <sup>10</sup> -16 <sup>40</sup> – подг.гр.<br>№20  |                                                       | 16 <sup>15</sup> -16 <sup>40</sup> – ТНР №21          | 16 <sup>15</sup> -16 <sup>4</sup> – ТНР<br>№21        |

## 3.6. Учебный план реализации Программы с учетом образовательной нагрузки

Образовательный процесс в Учреждении планируется и организуется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, Приказом Минпросвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.№28, СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г. №2.

В Учреждении применяется комплексно-тематический подход к организации образовательного процесса. Он подразумевает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы. В качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции. При этом, что не маловажно, реализация комплексно-тематического принципа тесно взаимосвязана с интеграцией образовательных областей и с интеграцией детских деятельностей.

Образовательный процесс в Учреждении организован в форме тематических недель и тематических образовательных проектов (старшая и подготовительная группы), в которых комплекс различных детских деятельностей объединен вокруг единой темы. Именно через различные виды детской деятельности педагоги реализуют содержание всех пяти образовательных областей.

Для реализации образовательной области «Физическое развитие» в ДОО проводятся занятия по физкультуре, физкультурные праздники, досуги, соревнования, в занятия по реализации иных образовательных областей включаются динамические паузы.

**Учебный план реализации ООП по физическому развитию на  
2023 - 2024 учебный год по возрастным группам**

Таблица №27

| № группы | Возраст воспитанников | Количество занятий в неделю/год | Время НОД | Часов, минут в неделю/год |
|----------|-----------------------|---------------------------------|-----------|---------------------------|
| №12      | 3-4 года              | 2/99                            | 10 мин    | 20м/16ч. 30мин.           |
| №15      | 3-4 года              | 2/98                            | 10 мин    | 20м/16ч.15мин.            |
| №14      | 2-3 года              | 3/146                           | 15 мин    | 45м/36ч.30мин.            |
| №16      | 4-5 лет               | 3/149                           | 15 мин    | 45м/37ч 15мин.            |
| №13      | 4-5 лет               | 3/149                           | 20 мин    | 60м/49ч 40мин.            |
| №17      | 5-6 лет               | 3/150                           | 20 мин    | 60м/50ч                   |
| №18      | 6-8 лет               | 3/148                           | 25 мин    | 75/ 61ч.40мин.            |
| №20      | 6-8 лет               | 3/149                           | 25 мин    | 75/ 62ч.40мин.            |
| №19      | 5-6 лет               | 3/149                           | 30 мин    | 90м /45ч.                 |
| №21(ТНР) | 4-8 лет               | 3/148                           | 25 мин    | 75/ 61ч.40мин.            |
| №22(ЗПР) | 4-8 лет               | 3/148                           | 20 мин    | 60м/49ч 15 мин.           |

Учебно-календарный план реализации Программы с учетом федеральной образовательной программы представлен в таблице

Таблице №28

| Этап образовательного процесса                                                       | Кол – во рабочих дней           | Вторая младшая группа №12 (3-4 года) | Вторая младшая группа №15 (3-4 года) | Первая младшая группа №14 (2-3 года) | Средняя младшая группа №16 (4-5 лет) | Старшая группа №13 (5-6 лет) | Подгот. группа №17 (6-7 лет) | Подгот. группа №18 (6-7лет) | Старшая группа №20 (5-6 лет) | Старшая группа №19 (5-6 лет) | Группа №21 ТНР (4-8 лет) | Группа №22 ЗПР (4-8 лет) | Итог за месяц/ полугодие |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Количество недель на реализацию основной образовательной программы – 36 недель 1 дня |                                 |                                      |                                      |                                      |                                      |                              |                              |                             |                              |                              |                          |                          |                          |
| 1 полугодие                                                                          |                                 |                                      |                                      |                                      |                                      |                              |                              |                             |                              |                              |                          |                          |                          |
| Кол-во занятий/кол-во времени                                                        |                                 |                                      |                                      |                                      |                                      |                              |                              |                             |                              |                              |                          |                          |                          |
| Сентябрь                                                                             | 22 дня<br>4 нед.2 д.            | 13/195                               | 13/195                               | 8/80                                 | 12/240                               | 13/260                       | 13/325                       | 13/390                      | 13/390                       | 13/325                       | 13/325                   | 12/240                   | 136/2965                 |
| Октябрь                                                                              | 21 день<br>4 нед.1 д            | 13/195                               | 13/195                               | 9/90                                 | 14/280                               | 13/260                       | 13/325                       | 13/390                      | 13/390                       | 13/325                       | 13/325                   | 13/260                   | 140/3035                 |
| Ноябрь                                                                               | 21 дней<br>4 нед.1д.            | 13/195                               | 12/180                               | 8/80                                 | 12/240                               | 12/240                       | 13/325                       | 13/390                      | 13/390                       | 13/325                       | 13/325                   | 14/280                   | 136/2970                 |
| Декабрь                                                                              | 22 дня<br>4 нед.2 д.            | 13/195                               | 12/180                               | 8/80                                 | 12/240                               | 12/240                       | 13/325                       | 13/390                      | 13/390                       | 13/325                       | 13/325                   | 12/240                   | 134/2930                 |
| <b>Итого за 1 пол.</b>                                                               | <b>86дней<br/>17 нед. 1д.</b>   | <b>52/780</b>                        | <b>50/750</b>                        | <b>33/330</b>                        | <b>50/1000</b>                       | <b>50/1000</b>               | <b>52/1300</b>               | <b>52/1560</b>              | <b>52/1560</b>               | <b>52/1300</b>               | <b>52/1300</b>           | <b>51/1020</b>           | <b>546/11900</b>         |
| 2 полугодие                                                                          |                                 |                                      |                                      |                                      |                                      |                              |                              |                             |                              |                              |                          |                          |                          |
| Январь                                                                               | 17 дней<br>3 нед.2д.            | 10/150                               | 10/150                               | 7/70                                 | 10/200                               | 10/200                       | 10/250                       | 10/300                      | 10/250                       | 10/300                       | 10/250                   | 10/200                   | 102/2065                 |
| Февраль                                                                              | 18 дней<br>3 нед.3д             | 13/195                               | 11/165                               | 8/80                                 | 13/260                               | 11/220                       | 13/325                       | 13/390                      | 10/250                       | 10/300                       | 11/275                   | 11/220                   | 110/2200                 |
| Март                                                                                 | 22 дня<br>4 нед.2д              | 10/150                               | 12/180                               | 8/80                                 | 12/240                               | 12/240                       | 10/250                       | 10/300                      | 14/350                       | 14/420                       | 14/350                   | 14/280                   | 141/2870                 |
| Апрель                                                                               | 20дней<br>4 нед.                | 12/180                               | 12/180                               | 8/80                                 | 12/240                               | 12/240                       | 12/300                       | 12/360                      | 12/300                       | 12/360                       | 12/300                   | 12/240                   | 124/2500                 |
| Май                                                                                  | 20 дней<br>4 нед.               | 12/180                               | 12/180                               | 8/80                                 | 12/240                               | 12/240                       | 12/300                       | 12/360                      | 12/300                       | 12/360                       | 12/300                   | 12/240                   | 124/2500                 |
| <b>Итого за 2 пол</b>                                                                | <b>97 дней<br/>19 нед. 2 д.</b> | <b>57/855</b>                        | <b>57/855</b>                        | <b>39/390</b>                        | <b>59/1180</b>                       | <b>107/21140</b>             | <b>57/1425</b>               | <b>57/1710</b>              | <b>58/1450</b>               | <b>58/1740</b>               | <b>59/1475</b>           | <b>59/1180</b>           | <b>601/12135</b>         |
| <b>Итого за</b>                                                                      | <b>183 дня</b>                  | <b>72/720</b>                        | <b>73/730</b>                        | <b>108/1620</b>                      | <b>109/1635</b>                      | <b>109/2180</b>              | <b>110/2200</b>              | <b>110/2750</b>             | <b>109/2725</b>              | <b>109/3270</b>              | <b>110/2750</b>          | <b>110/2200</b>          |                          |

|                               |                                       |               |               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                   |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| уч. г.                        | 36 нед. 3 д.                          |               |               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 | 1129/22780        |
| Летний оздоровительный период |                                       |               |               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                   |
| Июнь                          | 21 день<br>4 нед. 1 д                 | 9/90          | 7/70          | 11/165          | 14/210          | 14/280          | 14/280          | 12/300          | 13/325          | 14/420          | 12/300          | 12/240          | 132/2680          |
| Июль                          | 21 дня<br>4 нед. 1 д                  | 8/80          | 9/90          | 13/195          | 12/180          | 12/240          | 12/240          | 13/325          | 14/350          | 12/360          | 13/325          | 13/260          | 131/2665          |
| Август                        | 23 дня<br>4 нед. 3 д                  | 10/100        | 9/90          | 14/210          | 14/210          | 14/280          | 14/280          | 13/325          | 13/325          | 14/420          | 13/325          | 13/260          | 141/2825          |
| <b>Итого за<br/>лето</b>      | <b>65 дней<br/>13 нед.</b>            | <b>27/270</b> | <b>25/250</b> | <b>38/570</b>   | <b>40/600</b>   | <b>40/800</b>   | <b>40/800</b>   | <b>38/950</b>   | <b>40/1000</b>  | <b>40/1220</b>  | <b>38/950</b>   | <b>38/760</b>   | <b>404/8170</b>   |
| <b>Всего за<br/>год</b>       | <b>248 дней<br/>49 нед.<br/>3 дня</b> | <b>99/990</b> | <b>98/980</b> | <b>146/2190</b> | <b>149/2235</b> | <b>149/2980</b> | <b>150/3000</b> | <b>148/3700</b> | <b>149/3725</b> | <b>149/4490</b> | <b>148/3700</b> | <b>148/2960</b> | <b>1533/30950</b> |



### **3.7. Календарный учебный график**

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2023 – 2024 учебном году в ЛГ МАДОУ ДС №3 «Звездочка».

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (часть 9 статьи 2);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Уставом ДОУ.

Календарный учебный график представлен в приложении №6

### **3.8. Федеральный календарный план воспитательной работы.**

В календарно-тематическом планировании представлены тематические недели для всех возрастных групп детского сада и итоговые события.

Образовательная деятельность в календарно-тематическом плане представлена в двух периодах: учебный год и летний период. Образовательная деятельность в летний период осуществляется в различных видах детской и совместной со взрослыми деятельности.

Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат представлен в календарно-тематическом планировании в таблице №28

## Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 год

| Дата                                                                                                                          |                      | Младшая группа                                                                                                 | 2 младшая группа                                    | Средняя группа                               | Старшая группа                                        | Подготовительная группа                             | Итоговые мероприятия                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| сентябрь                                                                                                                      | 01.09.23             | Здравствуй детский сад!                                                                                        |                                                     | День знаний!                                 |                                                       |                                                     | Развлечение «День знаний»                          |
|                                                                                                                               |                      | День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом (03.09.2023)                     |                                                     |                                              |                                                       |                                                     |                                                    |
|                                                                                                                               | 04.09.23-08.09.23    | Детский сад                                                                                                    |                                                     | Мой любимый город                            |                                                       |                                                     | Фотовыставка «Достопримечательности нашего города» |
|                                                                                                                               |                      | 210 лет со дня Бородинского сражения (07.09.2023), Международный день распространения грамотности (08.09.2023) |                                                     |                                              |                                                       |                                                     |                                                    |
|                                                                                                                               | 11.09.23-15.09.22    | Осень.<br>Что выросло на грядке?                                                                               |                                                     | Осень.<br>Сад-огород.                        | Осень. Сад-огород.<br>Сельскохозяйственные профессии. |                                                     | Праздник «Осеннее путешествие»                     |
|                                                                                                                               | 18.09.23-22.09.23    | Осень.<br>Что у осени в лукошке?                                                                               |                                                     | Осень. Деревья, ягоды, грибы.                |                                                       |                                                     |                                                    |
|                                                                                                                               | 25.09.23-29.09.23    | Я в мире человек                                                                                               |                                                     | Я и моя семья.                               |                                                       |                                                     | Акция «Доброта в нас и вокруг нас»                 |
| День работника дошкольного образования (27.09.2023), Международный день пожилых людей, международный день музыки (01.10.2023) |                      |                                                                                                                |                                                     |                                              |                                                       |                                                     |                                                    |
| октябрь                                                                                                                       | 02.10.23-06.10.23    | Дикие животные.                                                                                                |                                                     | Дикие звери готовятся к зиме.                |                                                       |                                                     | Оформление альбома «Животные России, ХМАО»         |
|                                                                                                                               |                      | День защиты животных (04.10.2023)<br>День учителя (05.10.2023)                                                 |                                                     |                                              |                                                       |                                                     |                                                    |
|                                                                                                                               | 09.10.23-13.10.23    | Домашние животные.                                                                                             |                                                     | Домашние животные и птицы. Продукты питания. |                                                       |                                                     | Оформление альбома «Птицы России, ХМАО»            |
|                                                                                                                               |                      | День отца в России (15.10.2023)                                                                                |                                                     |                                              |                                                       |                                                     |                                                    |
|                                                                                                                               | 16.10.23-20.10.23    | Наши крылатые друзья.                                                                                          |                                                     | Перелетные и зимующие птицы.                 |                                                       |                                                     | Экологическая акция «Помоги птицам»                |
| 23.10.23-27.10.23                                                                                                             | Неделя детской книги |                                                                                                                | Здесь книжки разные живут! Знакомство с библиотекой |                                              |                                                       | Викторина: «Угадай сказку». Экскурсия в библиотеку. |                                                    |

|                                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                              |                   | Международный день библиотек (25.10.2023)                                                                                                                                     |                                                                              |                                                                      |
| ноябрь                                                                                                                                                                       | 30.10.23-03.11.23 | Мой дом, мой город.                                                                                                                                                           | Мой город, моя страна, моя планета.<br>Достопримечательности родного города. | Праздник<br>«Россия – огромная страна»                               |
|                                                                                                                                                                              |                   | День народного единства (04.11.2023)                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                      |
|                                                                                                                                                                              | 07.11.23-10.11.23 | Подводное царство.                                                                                                                                                            | Обитатели морей и океанов.                                                   | Виртуальное путешествие<br>«Обитатели морей и океанов»               |
|                                                                                                                                                                              |                   | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России<br>(08.11.2023)                                                          |                                                                              |                                                                      |
|                                                                                                                                                                              | 13.11.23-17.11.23 | Дружба крепкая!                                                                                                                                                               | Дружат на планете, взрослые и дети!<br>Я и мои права.                        | Развлечение «О правах играя»                                         |
|                                                                                                                                                                              |                   | День толерантности (16.11.2023)                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                      |
|                                                                                                                                                                              | 20.11.23-24.11.23 | Ой, как мамочку свою,<br>очень сильно я люблю!                                                                                                                                | Я и моя семья.                                                               | Праздник<br>«Вместе с мамой – лучшей<br>самой!»                      |
|                                                                                                                                                                              | 27.11.23-01.12.23 | Расту здоровым!                                                                                                                                                               | Моя Россия                                                                   | Выставка творческих работ «Герб<br>Родины»                           |
| Праздник «День матери» (27.11.2023)<br>День Государственного Герба Российской Федерации (30.11.2023)<br>Международный день инвалидов, День неизвестного солдата (03.12.2023) |                   |                                                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                      |
| декабрь                                                                                                                                                                      | 04.12.23-08.12.23 | Зимушка – зима в ХМАО пришла!                                                                                                                                                 |                                                                              | Конкурс чтецов «Мы дети Югры»                                        |
|                                                                                                                                                                              |                   | День добровольца (волонтёра) в России (05.12.2023), Международный день художника (08.12.2023), День Героев<br>Отечества (09.12.2023), День образования ХМАО-Югры (10.12.2023) |                                                                              |                                                                      |
|                                                                                                                                                                              | 11.12.23-15.12.23 | Зимняя одежда.                                                                                                                                                                |                                                                              | Вечер загадок<br>«Что продается в магазине<br>одежды?»               |
|                                                                                                                                                                              |                   | День конституции Российской Федерации (12.12.2023)                                                                                                                            |                                                                              |                                                                      |
|                                                                                                                                                                              | 18.12.23-22.12.23 | Новый год. Новогодние хлопоты!                                                                                                                                                |                                                                              | Праздник «Новый год!»                                                |
|                                                                                                                                                                              | 25.12.23-29.12.23 |                                                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                      |
| Январь                                                                                                                                                                       | 09.01.24-12.01.24 | Зимние игры и забавы.                                                                                                                                                         | «Коляда, коляда – отворяй ворота!»                                           | Развлечение «Коляда, коляда-<br>отворяй ворота!»<br>Прощание с елкой |
|                                                                                                                                                                              | 15.01.24-19.01.24 | Мой дом                                                                                                                                                                       | Мой дом (мебель, электроприборы,                                             | Сюжетно-ролевая игра «Мебельный                                      |

|                |                   |                                                                                                                                                                                                    |                                          |                                                                        |
|----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                |                   | (мебель, посуда, игрушки)                                                                                                                                                                          | бытовая техника). Безопасность в доме    | магазин»                                                               |
|                | 22.01.24-26.01.24 | Кто, что делает?<br>(знакомство с профессиями)                                                                                                                                                     | В мире профессий. Пожарная безопасность. | Коллективный коллаж «Профессии моих родителей»                         |
|                |                   | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, день освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц – Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста. (27.01.2024) |                                          |                                                                        |
|                | 29.01.24-02.02.24 | Мы едем, едем, едем!                                                                                                                                                                               | Транспорт.                               | Выставка рисунков «Легковые и грузовые машины»                         |
|                |                   | День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.2024)                                                                                                     |                                          |                                                                        |
| <b>Февраль</b> | 05.02.24-09.02.24 | Я познаю мир.                                                                                                                                                                                      | Неделя научных открытий.                 | Развлечение «Умники и умницы»                                          |
|                |                   | День российской науки (08.02.2024)                                                                                                                                                                 |                                          |                                                                        |
|                | 12.02.24-16.02.24 | Неделя добрых дел                                                                                                                                                                                  |                                          | Акция «Твори добро»                                                    |
|                |                   | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отчечества (15.02.2024), Международный день проявления доброты (17.02.2023)                                                       |                                          |                                                                        |
|                | 19.02.24-22.02.24 | Я и мой папа.                                                                                                                                                                                      | Будем в армии служить!                   | Музыкально-спортивный праздник «23 февраля – День защитника Отечества» |
|                |                   | Международный день родного языка (21.02.2024), День защитника Отечества (23.02.2024)                                                                                                               |                                          |                                                                        |
|                | 26.02.24-01.03.24 | По тропинке шла весна.                                                                                                                                                                             |                                          | Развлечение «Встречаем весну»                                          |
| <b>Март</b>    | 04.03.24-07.03.24 | Маму, бабушку свою, очень сильно я люблю.                                                                                                                                                          | Маму, бабушку свою, очень люблю.         | Праздник посвященный «8 марта-Международный женский день»              |
|                |                   | Международный женский день (08.03.2024)                                                                                                                                                            |                                          |                                                                        |
|                | 11.03.24-15.03.24 | Дорожная азбука для детей                                                                                                                                                                          |                                          | Экскурсия к перекрестку                                                |
|                | 18.03.24-22.03.24 | Народная культура и традиции.                                                                                                                                                                      |                                          | Творческая мастерская «Русские народные игрушки»                       |
|                |                   | День воссоединения Крыма с Россией (18.03.2024)                                                                                                                                                    |                                          |                                                                        |
|                | 25.03.24-29.03.24 | В гостях у сказки.                                                                                                                                                                                 | Неделя театра и сказки.                  | Инсценировка сказки                                                    |
|                |                   | Международный день театра (27.03.2024)                                                                                                                                                             |                                          |                                                                        |
| <b>Апрель</b>  | 01.04.24-05.04.24 | Где прячется здоровье?                                                                                                                                                                             | Здоровому – все здорово!                 | Спортивный праздник «Здоровому –                                       |

|             |                   |                                                                             |                                                    |                                                 |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|             |                   |                                                                             | Вороний день (7 апреля)                            | все здорово»                                    |
|             | 08.04.24-12.04.24 | Разноцветный мир                                                            | «Космос-это мы!»                                   | Развлечение «Космическое путешествие»           |
|             |                   | День космонавтики (12.04.2024)                                              |                                                    |                                                 |
|             | 15.04.24-19.04.24 | Народная игрушка. Народная культура и традиции                              |                                                    | Фестиваль «Игры и праздники народов севера»     |
|             |                   | Международный день культуры (15.04.2024)                                    |                                                    |                                                 |
|             | 22.04.24-26.04.24 | Мы дети планета Земля                                                       |                                                    | Экологическое развлечение «День рождение Земли» |
| <b>Май</b>  |                   | Всемирный день Земли (22.04.2024)                                           |                                                    |                                                 |
|             | 27.04.23-08.05.23 | Бравые солдаты!                                                             | Была война, была победа!                           | Праздник «Поклонимся великим тем годам!»        |
|             |                   | День Весны и Труды (01.05.2024) День Победы (09.05.2024)                    |                                                    |                                                 |
|             | 13.05.24-17.05.24 | В мире цветов и насекомых.                                                  |                                                    | Развлечение «Путешествие в страну насекомых»    |
|             |                   | День детских общественных организаций России (19.05.2024)                   |                                                    |                                                 |
|             | 20.05.24-31.05.23 | До свидания детский сад!Здравствуй лето!                                    |                                                    |                                                 |
| <b>Июнь</b> |                   | День славянской письменности и культуры (24.05.2024)                        |                                                    |                                                 |
|             | 03.06.24-07.06.24 | Моя любимая сказка<br>Счастливое детство.                                   | Родной язык – моё богатство<br>Счастливое детство. | Развлечение «День защиты детей».                |
|             |                   | День защиты детей (01.06.2024), День русского языка (06.06.2024)            |                                                    |                                                 |
|             | 10.06.24-14.06.24 | «Россия – Родина моя»                                                       |                                                    | Акция «Окна России»<br>Праздник «День России»   |
|             |                   | День России (12.06.2024)                                                    |                                                    |                                                 |
|             | 17.06.24-21.06.24 | Лето – время закаляться и здоровью<br>укрепляться.                          | Планета Здоровья.                                  | Летняя спартакиада.                             |
|             |                   | День медицинского работника (18.06.2024), День памяти и скорби (22.06.2024) |                                                    |                                                 |
| <b>Июль</b> | 24.06.24-28.06.24 | Будь осторожен! Опасное и безопасное вокруг нас.                            |                                                    | Развлечение «В гостях у Аркадия Паровозова»     |
|             | 01.07.24-05.07.24 | Юные пешеходы                                                               |                                                    | Развлечение «Азбука безопасности на дороге»     |
|             |                   | День ГИБДД МВД РФ (03.07.2024)                                              |                                                    |                                                 |

|               |                   |                                                                                      |                                   |                                                                                |
|---------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|               | 08.07.24-12.07.24 | Семья.                                                                               | Мама, папа, я – счастливая семья. | Акция «Ромашковое счастье»                                                     |
|               |                   | День семьи, любви и верности (08.07.2024)                                            |                                   |                                                                                |
|               | 15.07.24-19.07.24 | Мир игры.                                                                            |                                   | Развлечение<br>«Русский хоровод».                                              |
|               |                   | Международный день шахмат (20.07.2024)                                               |                                   |                                                                                |
|               | 22.07.24-26.07.24 | Я познаю мир                                                                         | В стране шахматных чудес          | Шахматный турнир                                                               |
|               |                   | В гостях у Водяного. Игры с водой.                                                   |                                   |                                                                                |
| <b>Август</b> | 05.08.24-09.08.24 | Наш друг светофор                                                                    |                                   | Веселые старты «День рождение светофора»                                       |
|               |                   | Международный день светофора (05.08.2023)<br>День коренных народов мира (09.08.2024) |                                   |                                                                                |
|               | 12.08.24-16.08.24 | Нам со спортом по пути                                                               |                                   | Развлечение<br>«Со спортом дружить, здоровым быть!»                            |
|               |                   | День физкультурника (12.08.2024)                                                     |                                   |                                                                                |
|               | 19.08.24-23.08.24 | Путешествие в радужную страну                                                        |                                   | Спортивное развлечение<br>«Похитители красок»<br>Акция «Белый, синий, красный» |
|               |                   | День Государственного флага РФ (22.08.2024)                                          |                                   |                                                                                |
|               | 26.08.24-30.08.24 | До свидания, весёлое лето!                                                           |                                   | Конкурс рисунков и фотографий<br>«Как я провел лето».                          |
|               |                   | День российского кино (27.08.2024)                                                   |                                   |                                                                                |

#### IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность Лангепасского городского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 «Звездочка» (далее – Учреждение) направлена на создание условий для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования в соответствии с пунктом 3 статьи 8 Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования** (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОСДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 г. Москва «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Основной общеобразовательной программы ЛГ МАДОУ «ДС №3 «Звездочка» на 2023-2024 учебный год.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, потребности в двигательной активности.

**Задачи:**

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

### 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный** раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы, описание парциальных образовательных программ.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Организационный раздел** Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.

В **Приложении** указан диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников.

Программа строится на принципе личностно - развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 2-х месяцев до 7-ми лет) и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.



**Календарно – тематическое планирование на 2022-2023 учебный год**  
**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию 1 младшая группа**

| Тема<br>номер<br>занятия            | Задачи                                                                                                                                   | ОВД                                                                                                                                                                                                                              | Подвижная игра                       | Кол-<br>во<br>занят<br>ий |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>Сентябрь</b>                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |                           |
| Зайчик идёт в детский сад           | Развивать умение действовать по сигналу инструктора, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                   | 1.«Зайчик идёт по дорожке!» - ходьба между двумя линиями (расст. 25см)<br>2.«Весело в детском саду!» - прыжки на двух ногах на месте.                                                                                            | Бегите ко мне                        | <b>2</b>                  |
| Мы знаем правила дорожного движения | Развивать умение действовать по сигналу инструктора, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                   | 1.«Играем на площадке» - прокатывание мячей и бег за ними.<br>2.«Играем на площадке во дворе» - прокатывание мячей и бег за ними.                                                                                                | У медведя во бору                    | <b>2</b>                  |
| Урожай с грядки                     | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.                       | 1.«Радуюсь урожаю!» - прыжки на двух ногах на месте.<br>2.«Радуюсь урожаю» - прыжки на двух ногах на месте с изменением места прыжков (в разных концах зала).                                                                    | Птицы готовятся лететь в тёплые края | <b>2</b>                  |
| Пойдём в лес за ягодами             | Развивать ориентировку в пространстве, умении действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.                               | 1.«Подлезем под колючий кустик и достанем ягоду» - ползание с опорой на ладони и колени, проползание под шнур.<br>2.«Подлезем под колючий кустик и достанем ягоду» - ползание с опорой на ладони и колени, проползание под шнур. | Быстро в домик                       | <b>2</b>                  |
| Моя спортивная семья                | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках | 1.«Ловкие канатоходцы» - ходьба по доске, положенной на пол, ходьба по невысокой скамейке.<br>2.«Сильные прыгуны» перепрыгивание через шнур, положенный на пол (фронтальный способ).                                             | Догони скорее мяч                    | <b>2</b>                  |

| Октябрь                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |   |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|
| В лесу<br>готовятся к<br>зиме | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                                                                                             | 1.«Белки запрыгивают в дупло!» - прыжок в обруч и выпрыгивание из него (фронтально)<br>2.«Зайчики играют с капустой!» - прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя, ноги врозь.<br>3.«Тренировка зайцев!» - прыжки из обруча в обруч (выполняется поточно, двумя колоннами).<br>4.«Сильные мишки!» - прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя, ноги врозь. | Зайка серый<br>умывается | 2 |
| Мои любимые<br>животные       | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом                                                                                                | 1.«Котёнок играет с клубком!» - прокатывание мяча после энергичного отталкивания его двумя руками. Бег за мячом.<br>2.«Щенки веселятся!» - ползание между предметами, не задевая их, с опорой на колени и ладони, в конце стать в обруч и хлопнуть в ладоши.                                                                                               | Ловкий шофёр             | 2 |
| Весёлые<br>птички             | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.                            | 1.«Ловкие воробышки!» - проползание под шнуром на четвереньках, стараясь его не задеть, после – подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши.<br>2.«Быстрые вороны!» - ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию на расстоянии 50см друг от друга.                                                                                                        | Кот и воробышки          | 2 |
| В дружной<br>семье            | Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки в обруч, лежащий на полу, ползание на четвереньках по извилистой дорожке, катание мяча друг другу. Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща. | 1.«Весёлые малыши» - ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой.<br>4.«Весёлые малыши» - ползание по извилистой дорожке на средних четвереньках<br>5.«В дружной семье!» - катание мяча двумя руками, увеличивая расстояние между детьми.<br>6. «Вместе прыгаем!» - прыжки в обруч и обратно.                                                      | Весёлая пляска           | 2 |
| Ноябрь                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |   |
| На улице<br>Лангепаса         | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.                                                                                             | 1.«Идём по дорожке!» - ходьба по балансировочной дорожке, руки в стороны.<br>2.«Играем во дворе» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 4-5м.                                                                                                                                                                                          | Птички и<br>автомобиль   | 2 |

|                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
| Приключения в родном краю | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1.«Зайчики прыгают в югорском лесу»– прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2.«Белочки играют с ягодками» - прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5м).                                                                                                                                                                                                       | Пляска зверей     | 2 |
| Дружные ребята!           | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.                                                           | 1.«Друг ждет!» – ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>2.«Дружно идём в поход» - ходьба по доске, положенной на пол, на середине – присесть, затем пойти дальше.                                                                                                                                                                                          | Самолёты          | 2 |
| Гуляем с мамой!           | Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.                                                         | 1.«Прокати маме» – прокатывание мяча между предметами, расставленными в один ряд (5-6шт.).<br>2.«Быстро к маме!» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами «змейкой»                                                                                                                                                                    | Наседка и цыплята | 2 |
| <b>Декабрь</b>            |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |
| Расту здоровым!           | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.                                                           | 1.«Тренируем руки» – ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>2.«Идём за здоровьем» - ходьба по доске, положенной на пол, на середине – присесть, затем пойти дальше.                                                                                                                                                                                        | Самолёты          | 2 |
| Радует зима               | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.                                                                                     | 1.«Мы шагаем между сугробами» - ходьба между кубиками (6-8 шт), расставленными в две линии на расстоянии 40см, руки на пояс.<br>2.«Прыгаем в снег» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд шеренгой до обозначенного шнура места. Дети вприпрыжку в «в сугроб», произнося «плюх!»<br>3.«Катим снежный ком» - прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ним | Коршун и птенчики | 3 |
| Варежка                   | Упражнять в ходьбе и беге с                                                                                                                                                                                          | 1.«Спрыгни за варежкой» - прыжки со скамейки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Воробышки и       | 3 |

|                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
|                              | выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.                                                                    | (20см) на мат.<br>2.«Катаем пряжу» - прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя.<br>3.«Подбрось – поймай» - подбрасывание и ловля мяча.                                                                                                                                                            | автомобиль           |   |
| Птички<br>невелички<br>зимой | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.                 | 1.«Покормим птичек» - прокатывание мяча между предметами (5-6 предметов, на расстоянии 50-60см), подталкивая его двумя руками (руки «совочком»)<br>2.«Ползём спасать птичек» - проползание под дугами (3-4 шт).                                                                                              | Птички и птенчики    | 3 |
| Новогодние<br>приключения    | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске. | 1.«Новогодние жучки на брёвнышке» - ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>2. «Пройдём по мостику на праздник!» - ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.                                                                                                                              | Мы мороза не боимся! | 3 |
| <b>Январь</b>                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |   |
| Зимой весело<br>играть!      | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.                     | 1.«Пройди – не упади!» – ходьба по наклонной доске в умеренном темпе.<br>2.«Из ямки в ямку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, не останавливаясь. (5-6 штук).                                                                                                                                         | Коршун и наседка     | 3 |
| Играем дома                  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.             | 1.«Прыгаем вокруг стульев» – прыжки на двух ногах между предметами (4-5 штук), расставленными в две линии на расстоянии 50см один от другого. Энергично отталкиваться ногами и делать взмах руками.<br>2.«Прокати мяч» - прокатывание мяча между предметами, в конце упражнения – встать, поднять мяч вверх. | Птица и птенчики     | 3 |
| Пожарные на<br>учениях       | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, сохранении                                                              | 1.«Идём тушить пожар» – ползание под дугу, не касаясь руками пола<br>2.«На крыше дома» - ходьба по доске, свободно                                                                                                                                                                                           | Лохматый пёс         | 3 |

|                               |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |          |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
|                               | устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                                                                                                                                   | балансируя руками, спина и голова – прямо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |          |
| <b>Февраль</b>                |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |          |
| Весёлые водители              | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперёд.                                                   | 1.«Трудная дорога» - перешагивание через 5-6 шнуров (косичек), расстояние между ними – 30см. выполняется одновременно двумя колоннами. Руки в стороны. Повторить 2-3 раза.<br>2.«Допрыгай до машины» - прыжки из обруча в обруч без паузы. Обручи расположены по двум сторонам зала. Повторить 2-3 раза.                                                                                                                                                              | Найди свой цвет   | <b>3</b> |
| Приключения в морском царстве | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                            | 1. «Допрыгай до медузы» Дети распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу на расстоянии 2-3 м от скамейки, вторая – на скамейке. По сигналу «Прыжок!» дети выполняют прыжки на полусогнутые ноги. По сигналу «По местам!» - занимают и.п. Затем дети меняются.<br>2. «Играем с морскими ежами» - прокатывание мячей двумя руками между ориентирами по прямой (руки «совочком»), выполняется колонной, в конце – поднять мяч вверх и потянуться. | Рыбки в домиках   | <b>3</b> |
| Поиграем с папой              | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросания мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1.«Весело бросаем». Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы на сигнал «Бросили!»<br>2.«Подлезь – не задень». Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Воробышки и кот   | <b>3</b> |
| Солдаты                       | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.                                                                    | 1.«Тренировка». Подлезание под дуги в группировке, не касаясь руками пола. 3-4 дуги выставлены в ряд на расстоянии 1м.<br>2.«Ловкие солдаты». Упражнение на равновесие. Пройти по доске, положенной на пол. На середине – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше.                                                                                                                                                                                    | У медведя во бору | <b>3</b> |

| Март               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |   |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|
| Вместе с мамой     | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.                                             | 1.«Ровным шагом» Равновесие - ходьба по доске боком приставным шагом, на середине (возле кубика) – присесть, руки вынести вперёд. (2-3раза)<br>2.«Весёлые прыжки». Прыжки на двух ногах «змейкой» вокруг кубиков (расположены в шахматном порядке на расст. 30-40см, 6-8 шт.) (2-3 раза).<br>3.«Осторожно по веточке». Ходьба боком по канату, положенному на пол. | Кролики         | 3 |
| Весной в лесу      | Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре..                                                       | 1.«Весело весной в лесу!» - бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.<br>2. «Жучки ползут по веточке» - ползание на повышенной опоре (скамейке) с опорой на ладони и колени.<br>3.«Идём по весенней тропинке!» - ходьба «змейкой» вокруг ориентиров, расставленных в шахматном порядке.                                                                       | Весёлый поезд   | 3 |
| Играем с игрушками | Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора, в ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу, повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений. | 1.«Поиграем с мячом» – прокатывание мяча друг другу из исходного положения сидя на полу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»). Расстояние 1-1,5м<br>2.«Мишки - игрушки» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы на расстояние более 3м.                                                                                                     | Найди свой цвет |   |
| Три медведя        | Развивать координацию движений при ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.                      | 1.«Медвежата» - Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы до обозначенного места (расстояние – 3м)<br>2.«Медвежата едут по мостику». Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), в руках держать колечки, в конце – сойти со скамейки.                                                                                                 | Автомобили      | 2 |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|
| Пойдём за здоровьем!         | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.                                                                                                                                                                                           | 1.«Прыгай, не ленись – здоровье, укрепи!» - прыжки через положенные параллельно шнуры «канавку» (ширина 15см) – (8-10раз)<br>2.«Поиграем с мячиками» - катание мячей друг другу из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках, расстояние – 2м.<br>3.«Подбрось повыше и поймай!» - подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками.                                                                                                      | Найди свой цвет       | 2 |
| <b>Апрель</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |   |
| Разноцветная игра            | Повторить ходьбу бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать умение радоваться своим и чужим победам.                                                                                                                           | 1.«По мостику идём, все цвета найдём». Равновесие – ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке (высота 25см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперёд, выпрямиться и пройти дальше.<br>2.«Через разноцветные линии!» - прыжки на двух ногах через положенные на пол шнуры (4-5шт.). Энергично отталкиваются ногами, используют взмах рук, мягко приземляются.<br>3 «Яркие мячи!» - подбрасывание и ловля мяча. | Тишина                | 3 |
| В гости к Кате на автомобиле | Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал инструктора, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других. Воспитывать умение внимательно слушать задание и выполнять его. | 1.«Машины едут по дороге». Ползание не задевая, между предметами (поставленных в две шеренги (4-5шт.) на ладонях и коленях. В конце встать в обруч и хлопнуть ладоши над головой.<br>2.«Автомобиль на мостике» – ходьба по гимнастической скамейке в колонне по одному, балансируя руками, в конце – сойти со скамейки.                                                                                                                       | Огуречек, огуречек    | 3 |
| По страницам любимых книг    | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать желание помогать убирать                                                                                                                              | 1.«Зайчик-попрыгайчик». Прыжки из обруча в обруч. У каждого ребёнка свой обруч, он выполняет прыжки из обруча и обратно на полусогнутые ноги.<br>2.«Играем с Колобом » - прокатывание мячей друг                                                                                                                                                                                                                                              | По ровненькой дорожке | 3 |

|                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---|
|                      | физкультурные пособия после выполнения упражнений.                                                                                            | другу, сидя в двух шеренгах, ноги скрестно (расстояние 2м).                                                                                                                                                                                           |                    |   |
| Охотники и оленеводы | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1.«Тренировка рыбаков». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2.«Охотники в лесу» - ползание по прямой с опорой на ладони и ступни (расстояние 3м).<br>3.«Оленеводы» - метание мешочков вдаль правой рукой.                                | Мы топаем ногами   | 3 |
| <b>Май</b>           |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |   |
| Мы - солдаты         | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках.                            | 1.«Солдаты идут по мосту». Равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. (высота 30см).<br>2.«Тренируем ноги». Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40см).<br>3.«Метаем снаряды» - метание мешочков правой рукой вдаль.       | Брось и догони!    | 3 |
| Весёлые зверята      | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу                        | 1.«Ловкие белки». Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.<br>2.«Ёжики». Прокатывание мяча друг другу в группе из 4-5 детей. И.п. детей - свободное (сидя на пятках, стоя на коленях и т.д.)<br>3.«Зайчики» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Воробышки и кот    | 3 |
| На цветочном лугу    | Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора, упражнять в бросании мяча вверх и ловли его, ползание по гимнастической скамейке.        | 1.«Быстрые бабочки». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2.«Смешные жучки». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени как «жучки»<br>3.«На лугу» - прокатывание мяча по залу и бег за ним.                           | Огуречек, огуречек | 3 |
| Навстречу лету       | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.                             | 1.«Где спрятано лето?» - лазание на наклонную лесенку.<br>2.«Идём в гости к лету» - ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.                                                                                                                | Коршун и наседка   | 3 |



|                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                       |   |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|
|                                    |                                                                                                                                                                              | 3. «Ура, лето пришло!» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.                                                                                                                                                                     |                       |   |
| <b>Июнь</b>                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                       |   |
| Юные помощники природы             | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры.                             | 1.«Идём защищать природу» - ходьба по доске, положенной на пол (двумя колоннами), на середине – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.<br>2. «Весёлые кузнечики» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивание «канавки». | Найди свой цвет       | 2 |
| Любимый Лангепас                   | Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала (площадки), упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину, развивать ловкость в заданиях с мячом. | 1. «Прыжки на спортивных площадках города» - прыжки в длину с места на полусогнутые ноги.<br>2. «Весело играем в Лангепасе!» - подбрасывание и ловля мяча.                                                                               | По ровненькой дорожке | 2 |
| Летом играем – здоровье укрепляем! | Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.            | 1. «Прокати и поймай мяч здоровья!» - прокатывание мяча друг другу из и.п. сойка на коленях, сидя на пятках.<br>2. «Медвежата – здоровые ребята!» - ползание с опорой на ладони и ступни (дистанция 3м).                                 | Лягушка               | 2 |
| Будь осторожен!                    | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                       | 1. «Осторожно проползи» - лазание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. «Не наступи!» - ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая кубики.                                                                                        | Лягушка - попрыгушка  | 3 |
| Вкусные и полезные ягоды и фрукты  | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                                    | 1. «Идём собирать ягоды» - ходьба по доске, перешагивая кубики.<br>2. «Прыжки вокруг яблок» - прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой».                                                                                | Кошка и мышки         | 3 |
| <b>Июль</b>                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                       |   |
| Вместе со своей семьёй!            | Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места, повторить бросание мяча на дальность.                                         | 1. «Далеко прыгаем как мама» - прыжки в длину с места.<br>2. «Сильно бросаем мяч как папа» - бросание мяча двумя руками из-за головы.                                                                                                    | Кролики и сторож      | 3 |
| Летом весело                       | Упражнять детей в ходьбе с выполнением                                                                                                                                       | 1. «Точно в цель!» - бросание мешочков в                                                                                                                                                                                                 | Найди свой цвет       | 3 |

|                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                     |   |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|
| играем!                        | заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.          | горизонтальную цель правой и левой рукой (расст. 1,5м).<br>2. «Проползи – не задень!» - ползание с опорой на ладони и колени между предметами.                                                                                         |                     |   |
| Как интересно!                 | Повторить ходьбу и бег враспынную, упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.           | 1. «Старайся не задеть шнур» - подлезание под шнур, не касаясь его.<br>2. «Не касайся мяча!» - ходьба высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи.                                                                         | Поймай комара       | 3 |
| Наша подружка – вода!          | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. «Играем с капелькой». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2. «По морскому дну» - ползание по прямой с опорой на ладони и ступни (расстояние 3м).<br>3. «Бросаем камешки в реку» - метание мешочков вдаль правой рукой. | Весёлые рыбки       | 3 |
| <b>Август</b>                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                     |   |
| В гостях у Буровичка           | Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках.          | 1. «Идём в гости к Буровичку» - ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе.<br>2. «В гостях прыгаем по болоту» - прыжки из обруча в обруч                                                                                   | Наседка и цыплята   | 3 |
| Любим заниматься физкультурой! | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений, повторить задания в прыжках и бросании мяча.                              | 1. «Через канавку» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.<br>2. «Весёлый мяч» - бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.                                                                                                    | Птички в гнёздышках | 3 |
| Модные и спортивные            | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.   | 1. «Прокати между предметами» - катание мячей между набивными мячами, лежащими на расстоянии 1м друг от друга.<br>2. «Весёлые ребята» - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.                                      | Лягушки             | 3 |
| До скорой встречи, лето!       | Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.                                                                                        | 1. «Жуки»<br>2. «Прокати и поймай» - прокатывание мячей большого диаметра друг другу в тройках.                                                                                                                                        | Найди свой цвет     | 3 |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию во II младшей группе.**

| Тема                                | Задачи                                                                                                                                   | ОВД                                                                                                                                                                                                                                | Подвижная игра                       | Кол-во занятий |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| <b>Сентябрь</b>                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |                |
| Зайчик идёт в детский сад           | Развивать умение действовать по сигналу инструктора, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                   | 1. «Зайчик идёт по дорожке!» - ходьба между двумя линиями (расст. 25см)<br>2. «Весело в детском саду!» - прыжки на двух ногах на месте.                                                                                            | Бегите ко мне                        | 3              |
| Мы знаем правила дорожного движения | Развивать умение действовать по сигналу инструктора, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                   | 1. «Играем на площадке» - прокатывание мячей и бег за ними.<br>2. «Играем на площадке во дворе» - прокатывание мячей и бег за ними.                                                                                                | У медведя во бору                    | 3              |
| Урожай с грядки                     | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.                       | 1. «Радуюсь урожаю!» - прыжки на двух ногах на месте.<br>2. «Радуюсь урожаю» - прыжки на двух ногах на месте с изменением места прыжков (в разных концах зала).                                                                    | Птицы готовятся лететь в тёплые края | 3              |
| Пойдём в лес за ягодами             | Развивать ориентировку в пространстве, умении действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.                               | 1. «Подлезем под колючий кустик и достанем ягоду» - ползание с опорой на ладони и колени, проползание под шнур.<br>2. «Подлезем под колючий кустик и достанем ягоду» - ползание с опорой на ладони и колени, проползание под шнур. | Быстро в домик                       | 3              |
| Моя спортивная семья                | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках | 1. «Ловкие канатоходцы» - ходьба по доске, положенной на пол, ходьба по невысокой скамейке.<br>2. «Сильные прыгуны» перепрыгивание через шнур, положенный на пол (фронтальный способ).                                             | Догони скорее мяч                    | 3              |
| <b>Октябрь</b>                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |                |
| В лесу готовятся к                  | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном                                                                    | 1. «Белки запрыгивают в дупло!» - прыжок в обруч и выпрыгивание из него (фронтально)                                                                                                                                               | Зайка серый умывается                | 3              |

|                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |   |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|
| зиме                 | отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                                                                                                                                                                   | 2. «Зайчики играют с капустой!» - прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя, ноги врозь.<br>3. «Тренировка зайцев!» - прыжки из обруча в обруч (выполняется поточно, двумя колоннами).<br>4. «Сильные мишки!» - прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя, ноги врозь.                                   |                     |   |
| Мои любимые животные | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом                                                                                                | 1. «Котёнок играет с клубком!» - прокатывание мяча после энергичного отталкивания его двумя руками. Бег за мячом.<br>2. «Щенки веселятся!» - ползание между предметами, не задевая их, с опорой на колени и ладони, в конце стать в обруч и хлопнуть в ладоши.                                           | Ловкий шофёр        | 3 |
| Весёлые птички       | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.                            | 1. «Ловкие воробышки!» - проползание под шнуром на четвереньках, стараясь его не задеть, после – подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши.<br>2. «Быстрые вороны!» - ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию на расстоянии 50см друг от друга.                                                    | Кот и воробышки     | 3 |
| В дружной семье      | Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки в обруч, лежащий на полу, ползание на четвереньках по извилистой дорожке, катание мяча друг другу. Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща. | 1. «Весёлые малыши» - ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой.<br>4. «Весёлые малыши» - ползание по извилистой дорожке на средних четвереньках<br>5. «В дружной семье!» - катание мяча двумя руками, увеличивая расстояние между детьми.<br>6. «Вместе прыгаем!» - прыжки в обруч и обратно. | Весёлая пляска      | 3 |
| <b>Ноябрь</b>        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |   |
| На улице Лангепаса   | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.                                                                                             | 1.«Идём по дорожке!» - ходьба по балансировочной дорожке, руки в стороны.<br>2. «Играем во дворе» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 4-5м.                                                                                                                                       | Птички и автомобиль | 3 |
| Приключения в родном | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из                                                                                                                                          | 1. «Зайчики прыгают в югорском лесу»– прыжки на двух ногах из обруча в обруч.                                                                                                                                                                                                                            | Пляска зверей       | 3 |

|                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|
| краю            | обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.                 | 2. «Белочки играют с ягодками» - прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5м).                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |   |
| Дружные ребята! | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.   | 1. «Друг ждет!» – ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>2. «Дружно идём в поход» - ходьба по доске, положенной на пол, на середине – присесть, затем пойти дальше.                                                                                                                                                                                            | Самолёты               | 3 |
| Гуляем с мамой! | Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | 1. «Прокати маме» – прокатывание мяча между предметами, расставленными в один ряд (5-6шт.).<br>2. «Быстро к маме!» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами «змейкой»                                                                                                                                                                      | Наседка и цыплята      | 3 |
| <b>Декабрь</b>  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |   |
| Расту здоровым! | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии.   | 1. «Тренируем руки» – ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>2. «Идём за здоровьем» - ходьба по доске, положенной на пол, на середине – присесть, затем пойти дальше.                                                                                                                                                                                          | Самолёты               | 3 |
| Радуемся зиме   | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.                             | 1. «Мы шагаем между сугробами» - ходьба между кубиками (6-8 шт), расставленными в две линии на расстоянии 40см, руки на пояс.<br>2. «Прыгаем в снег» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд шеренгой до обозначенного шнуром места. Дети впрыгивают в «в сугроб», произнося «плюх!»<br>3. «Катим снежный ком» - прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ним | Коршун и птенчики      | 3 |
| Варежка         | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.                              | 1. «Спрыгни за варежкой» - прыжки со скамейки (20см) на мат.<br>2. «Катаем пряжу» - прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя.                                                                                                                                                                                                                                 | Воробышки и автомобиль | 3 |

|                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
|                              |                                                                                                                                                                           | 3. «Подбрось – поймай» - подбрасывание и ловля мяча.                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |   |
| Птички<br>невелички<br>зимой | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.                    | 1. «Покормим птичек» - прокатывание мяча между предметами (5-6 предметов, на расстоянии 50-60см), подталкивая его двумя руками (руки «совочком»)<br>2. «Ползём спасти птичек» - проползание под дугами (3-4 шт).                                                                                                | Птички и птенчики    | 3 |
| Новогодние<br>приключения    | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.    | 1. «Новогодние жучки на брёвнышке» - ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>2. «Пройдём по мостику на праздник!» - ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.                                                                                                                                | Мы мороза не боимся! | 3 |
| <b>Январь</b>                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |   |
| Зимой весело<br>играть!      | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.                        | 1. «Пройди – не упади!» – ходьба по наклонной доске в умеренном темпе.<br>2. «Из ямки в ямку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, не останавливаясь. (5-6 штук).                                                                                                                                          | Коршун и наседка     | 3 |
| Играем дома                  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.                | 1. «Прыгаем вокруг стульев» – прыжки на двух ногах между предметами (4-5 штук) , расставленными в две линии на расстоянии 50см один от другого. Энергично отталкиваться ногами и делать взмах руками.<br>2. «Прокати мяч» - прокатывание мяча между предметами, в конце упражнения – встать, поднять мяч вверх. | Птица и птенчики     | 3 |
| Пожарные на<br>учениях       | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. «Идём тушить пожар» – ползание под дугу, не касаясь руками пола<br>2. «На крыше дома» - ходьба по доске, свободно балансируя руками, спина и голова – прямо.                                                                                                                                                 | Лохматый пёс         | 3 |

| <b>Февраль</b>                |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |          |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| Весёлые водители              | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперёд.                                                   | 1. «Трудная дорога» - перешагивание через 5-6 шнуров (косичек), расстояние между ними – 30см. выполняется одновременно двумя колоннами. Руки в стороны. Повторить 2-3 раза.<br>2. «Допрыгай до машины» - прыжки из обруча в обруч без паузы. Обручи расположены по двум сторонам зала. Повторить 2-3 раза.                                                                                                                                                            | Найди свой цвет   | <b>3</b> |
| Приключения в морском царстве | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                            | 1. «Допрыгай до медузы» Дети распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу на расстоянии 2-3 м от скамейки, вторая – на скамейке. По сигналу «Прыжок!» дети выполняют прыжки на полусогнутые ноги. По сигналу «По местам!» - занимают и.п. Затем дети меняются.<br>2. «Играем с морскими ежами» - прокатывание мячей двумя руками между ориентирами по прямой (руки «совочком»), выполняется колонной, в конце – поднять мяч вверх и потянуться. | Рыбки в домиках   | <b>3</b> |
| Поиграем с папой              | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросания мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. «Весело бросаем». Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы на сигнал «Бросили!»<br>2. «Подлезь – не задень». Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Воробышки и кот   | <b>3</b> |
| Солдаты                       | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.                                                                    | 1. «Тренировка». Подлезание под дуги в группировке, не касаясь руками пола. 3-4 дуги выставлены в ряд на расстоянии 1м.<br>2. «Ловкие солдаты». Упражнение на равновесие. Пройти по доске, положенной на пол. На середине – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше.                                                                                                                                                                                  | У медведя во бору | <b>3</b> |
| <b>Март</b>                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |          |
| Вместе с                      | Упражнять детей в ходьбе и беге по                                                                                                                                                                | 1. «Ровным шагом» Равновесие - ходьба по доске                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кролики           | <b>3</b> |

|                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |   |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|
| мамой                | кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.                                                                                | боком приставным шагом, на середине (возле кубика) – присесть, руки вынести вперёд. (2-3 раза)<br>2. «Весёлые прыжки». Прыжки на двух ногах «змейкой» вокруг кубиков (расположены в шахматном порядке на расст. 30-40см, 6-8 шт.) (2-3 раза).<br>3. «Осторожно по веточке». Ходьба боком по канату, положенному на пол. |                 |   |
| Весной в лесу        | Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре..                                                       | 1. «Весело весной в лесу!» - бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.<br>2. «Жучки ползут по веточке» - ползание на повышенной опоре (скамейке) с опорой на ладони и колени.<br>3. «Идём по весенней тропинке!» - ходьба «змейкой» вокруг ориентиров, расставленных в шахматном порядке.                          | Весёлый поезд   | 3 |
| Играем с игрушками   | Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора, в ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу, повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений. | 1. «Поиграем с мячом» – прокатывание мяча друг другу из исходного положения сидя на полу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»). Расстояние 1-1,5м<br>2. «Мишки - игрушки» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы на расстояние более 3м.                                                        | Найди свой цвет |   |
| Три медведя          | Развивать координацию движений при ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.                      | 1.«Медвежата» - Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы до обозначенного места (расстояние – 3м)<br>2.«Медвежата едут по мостику». Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), в руках держать колечки, в конце – сойти со скамейки.                                                      | Автомобили      | 3 |
| Пойдём за здоровьем! | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места;                                                                                                                                 | 1. «Прыгай, не ленись – здоровье, укрепи!» - прыжки через положенные параллельно шнуры                                                                                                                                                                                                                                  | Найди свой цвет | 3 |



|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |          |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|
|                              | развивать ловкость при прокатывании мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                   | «канавку» (ширина 15см) – (8-10раз)<br>2. «Поиграем с мячиками» - катание мячей друг другу из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках, расстояние – 2м.<br>3. «Подбрось повыше и поймай!» - подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками.                                                                                                                                                                                             |                       |          |
| <b>Апрель</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |          |
| Разноцветная игра            | Повторить ходьбу бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать умение радоваться своим и чужим победам.                                                                                                                           | 1. «По мостику идём, все цвета найдём». Равновесие – ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке (высота 25см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперёд, выпрямиться и пройти дальше.<br>2. «Через разноцветные линии!» - прыжки на двух ногах через положенные на пол шнуры (4-5шт.). Энергично отталкиваются ногами, используют взмах рук, мягко приземляются.<br>3. «Яркие мячи!» - подбрасывание и ловля мяча. | Тишина                | <b>3</b> |
| В гости к Кате на автомобиле | Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал инструктора, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других. Воспитывать умение внимательно слушать задание и выполнять его. | 1. «Машины едут по дороге». Ползание не задевая, между предметами (поставленных в две шеренги (4-5шт.) на ладонях и коленях. В конце встать в обруч и хлопнуть ладоши над головой.<br>2. «Автомобиль на мостике» – ходьба по гимнастической скамейке в колонне по одному, балансируя руками, в конце – сойти со скамейки.                                                                                                                        | Огуречек, огуречек    | <b>3</b> |
| По страницам любимых книг    | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений.                                                                           | 1.«Зайчик-попрыгайчик». Прыжки из обруча в обруч. У каждого ребёнка свой обруч, он выполняет прыжки из обруча и обратно на полусогнутые ноги.<br>2. «Играем с Колобом» - прокатывание мячей друг другу, сидя в двух шеренгах, ноги скрестно (расстояние 2м).                                                                                                                                                                                     | По ровненькой дорожке | <b>3</b> |

|                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---|
| Охотники и оленеводы | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1.«Тренировка рыбаков». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2.«Охотники в лесу» - ползание по прямой с опорой на ладони и ступни (расстояние 3м).<br>3.«Оленеводы» - метание мешочков вдаль правой рукой.                                | Мы топаем ногами   | 3 |
| <b>Май</b>           |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |   |
| Мы - солдаты         | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках.                            | 1. «Солдаты идут по мосту». Равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. (высота 30см).<br>2.«Тренируем ноги». Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40см).<br>3.«Метаем снаряды» - метание мешочков правой рукой вдаль.      | Брось и догони!    | 3 |
| Весёлые зверята      | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу                        | 1.«Ловкие белки». Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.<br>2.«Ёжики». Прокатывание мяча друг другу в группе из 4-5 детей. И.п. детей - свободное (сидя на пятках, стоя на коленях и т.д.)<br>3.«Зайчики» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Воробышки и кот    | 3 |
| На цветочном лугу    | Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора, упражнять в бросании мяча вверх и ловли его, ползание по гимнастической скамейке.        | 1.«Быстрые бабочки». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2. «Смешные жучки». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени как «жучки»<br>3. «На лугу» - прокатывание мяча по залу и бег за ним.                         | Огуречек, огуречек | 3 |
| Навстречу лету       | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.                             | 1. «Где спрятано лето?» - лазание на наклонную лесенку.<br>2. «Идём в гости к лету» - ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.<br>3. «Ура, лето пришло!» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.                                      | Коршун и наседка   | 3 |

| Июнь                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                       |    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|
| Юные помощники природы             | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры.                             | 1. «Идём защищать природу» - ходьба по доске, положенной на пол (двумя колоннами), на середине – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.<br>2. «Весёлые кузнечики» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивание «канавки». | Найди свой цвет       | 3  |
| Любимый Лангепас                   | Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала (площадки), упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину, развивать ловкость в заданиях с мячом. | 1. «Прыжки на спортивных площадках города» - прыжки в длину с места на полусогнутые ноги.<br>2. «Весело играем в Лангепасе!» - подбрасывание и ловля мяча.                                                                                | По ровненькой дорожке | 3  |
| Летом играем – здоровье укрепляем! | Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.            | 1. «Прокати и поймай мяч здоровья!» - прокатывание мяча друг другу из и.п. сойка на коленях, сидя на пятках.<br>2. «Медвежата – здоровые ребята!» - ползание с опорой на ладони и ступни (дистанция 3м).                                  | Лягушка               | 3  |
| Будь осторожен!                    | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                       | 1. «Осторожно проползи» - лазание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. «Не наступи!» - ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая кубики.                                                                                         | Лягушка - попрыгушка  | 3  |
| Вкусные и полезные ягоды и фрукты  | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                                    | 1. «Идём собирать ягоды» - ходьба по доске, перешагивая кубики.<br>2. «Прыжки вокруг яблок» - прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой».                                                                                 | Кошка и мышки         | 3  |
| Июль                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                       |    |
| Вместе со своей семьёй!            | Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места, повторить бросание мяча на дальность.                                         | 1. «Далеко прыгаем как мама» - прыжки в длину с места.<br>2. «Сильно бросаем мяч как папа» - бросание мяча двумя руками из-за головы.                                                                                                     | Кролики и сторож      | 3а |
| Летом весело играем!               | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер.                                                         | 1. «Точно в цель!» - бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст. 1,5м).                                                                                                                                          | Найди свой цвет       | 3  |

|                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                     |   |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|
|                                | Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.                                                                                        | 2. «Проползи – не задень!» - ползание с опорой на ладони и колени между предметами.                                                                                                                                                    |                     |   |
| Как интересно!                 | Повторить ходьбу и бег враспынную, упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.           | 1. «Старайся не задеть шнур» - подлезание под шнур, не касаясь его.<br>2. «Не касайся мяча!» - ходьба высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи.                                                                         | Поймай комара       | 3 |
| Наша подружка – вода!          | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. «Играем с капелькой». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2. «По морскому дну» - ползание по прямой с опорой на ладони и ступни (расстояние 3м).<br>3. «Бросаем камешки в реку» - метание мешочков вдаль правой рукой. | Весёлые рыбки       | 3 |
| <b>Август</b>                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                     |   |
| В гостях у Буровичка           | Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках.          | 1. «Идём в гости к Буровичку» - ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе.<br>2. «В гостях прыгаем по болоту» - прыжки из обруча в обруч                                                                                   | Наседка и цыплята   | 3 |
| Любим заниматься физкультурой! | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений, повторить задания в прыжках и бросании мяча.                              | 1. «Через канавку» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.<br>2. «Весёлый мяч» - бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.                                                                                                    | Птички в гнёздышках | 3 |
| Модные и спортивные            | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.   | 1. «Прокати между предметами» - катание мячей между набивными мячами, лежащими на расстоянии 1м друг от друга.<br>2. «Весёлые ребята» - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.                                      | Лягушки             | 3 |
| До скорой встречи, лето!       | Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.                                                                                        | 1. «Жуки»<br>2. «Прокати и поймай» - прокатывание мячей большого диаметра друг другу в тройках.                                                                                                                                        | Найди свой цвет     | 3 |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.**

| Тема                        | Задачи                                                                                                                                                                                                                      | ОВД                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Подвижная игра     | Часы |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|
| <b>Сентябрь</b>             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |      |
| Мы пришли в детский сад!    | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.    | 1. «В детский сад» - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15см, длина 3м). при ходьбе руки на пояс.<br>2. «Весело в садике!» - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя на месте.                                                                                                              | Найди себе пару    | 3    |
| Мы - внимательные пешеходы! | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторять 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.                                                                           | 1. «Играем с мячом не на дороге, а во дворе» - бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12раз).<br>2. «Идём в подземный переход» - лазание под дугу.<br>3. «Весело прыгаем на площадке во дворе» - прыжки на двух ногах между ориентирами, поставленными на расстоянии 0,5м один от другого. 3-4 метра. | Огуречек, огуречек | 3    |
| Собираем осенний урожай     | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.                                                               | 1.«Радует урожай!» - прыжки на двух ногах вверх..<br>2.«Выросла большая капуста» - прокатывание мяча друг другу в паре (расстояние 2м), изменить способ выполнения и исходное положение ног.                                                                                                                    | У медведя во бору  | 3    |
| Прогулка по осеннему лесу   | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закрепить умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1.«Идём по тропинке в лесу» - ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика), руки на поясе. (2-3раза).<br>2.«Подлезь под колючий кустик!» - лазание под дуги с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1м друг от                                              | Самолёты           | 3    |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |   |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                | друга.<br>3.«Радует осеннему солнышку!» - прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд (дистанция 3м до обозначенного места).                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |   |
| С бабушкой и дедушкой вместе!  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   | 3 |
| <b>Октябрь</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |   |
| Лесные жители готовятся к зиме | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | 1. «Белочки ищут орешки» - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.<br>2. «Медведи готовят берлогу!» - прокатывание мяча друг другу.<br>3. «Зайцы тренируются» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 25см друг от друга).<br>4. «Бурундучки заготавливают еду!» - прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м. руки сложены «совочком». | У медведя во бору | 3 |
| Наши любимые животные          | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.                                                 | 1.«Котёнок играет с клубком!» - прокатывание мяча в прямом направлении.<br>2. «Куры в сарае» - лазанье под шнур, не касаясь руками пола.<br>2.«Ловкие обезьянки» - лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом.<br>4. «Весёлые петушки» - прыжки на двух ногах через 4-5 линий.                                                                                                                              | Автомобили        | 3 |
| До свидания, птички!           | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                       | 1.«Тренировка аистов» - ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстояние двух шагов ребёнка.<br>2. «Лезем под арку» - подлезание под дугу (высота 50см), не касаясь руками пола.                                                                                                                                                                                            | Кот и мыши        | 3 |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |   |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>3. «Весёлые скворцы» - прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5шт), положенными в 2 линии.</p> <p>4.«Весёлая тренировка» - прокатить мяч по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении, затем пробежать по дорожке.</p>                                                                                                                                                                                         |                     |   |
| В дружной семье       | <p>Формировать навык сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании при прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; подлезании под дугу, не касаясь руками пола.</p> | <p>1. «Отнеси мяч другу» - подлезание под шнур с мячом в руках</p> <p>2. «Вместе - веселей» - прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. «Осторожно, не упади!» - ходьба по скамейке с перешагиванием кубиков..</p> <p>4. «Вместе прыгаем» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</p> <p>5. «Весёлая тренировка» - подлезание под дуги.</p> <p>6. «Семейные забавы» - прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях</p> | Мы – весёлые ребята | 3 |
| <b>Ноябрь</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |   |
| Мы - дружные ребята!  | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>                                                                                                                                                                                     | <p>1. «Друг за другом мы идём» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка.</p> <p>2. «Весело с друзьями прыгаем» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5м (2-3раза).</p> <p>3. «Дружно подбрось!» - бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. По 5-6 раз подряд.</p>                        | Салки               | 3 |
| В путешествие по Югре | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. «Прыгаем в тайге» - прыжки на двух ногах через 5-6 линий, повторить 2-3 раза.</p> <p>2. «Тренировка хантов» - прокатывание мячей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | У медведя во бору   | 3 |

|                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |          |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|
|                                 | прокатывании мяча.                                                                                                                                                                                      | друг другу (и.п. – стойка на коленях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |          |
| Вместе занимаемся спортом!      | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.      | 1.«Ловкие гимнасты» - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. «Могучие прыгуны!» - прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё. Дистанция 4м.                                                                                                                                                                          | Кот и мыши         | <b>3</b> |
| Покажем маме, какие мы сильные! | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движение; в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.                                                   | 1. «Ловко играем с мячом» - броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12раз).<br>2. «Сильные руки» - ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (3 м).<br>3. «Весело прыгаем к маме!» - прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.                                                       | Котята и щенята    | <b>3</b> |
| <b>Декабрь</b>                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |          |
| Будем здоровы!                  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 1. Тренируем равновесие» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки – присесть, руки вынести вперёд, затем выпрямиться и пройти дальше. Положение рук разное.<br>2. «Мы – сильные!» - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.<br>3. «К здоровью – вприпрыжку!» - прыжки на двух ногах до ориентира (3м). | Цветные автомобили | <b>3</b> |
| Зимние приключения              | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;                                                             | 1.«Идём по зимней дорожке - равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.                                                                                                                                                                                                                              | Лиса и куры        | <b>3</b> |



|                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
|                               | развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.                                                                                                | 2. «Прыгаем с льдинки на льдинку» - прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстояние 40см один от другого.<br>3. «Катаем большой снежный ком» - прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1м.                                                                                                    |                |          |
| Спортивная форма нам помогает | Упражнять детей в перестроении в пары на месте, в прыжках на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.                 | 1.«Весёлые кроссовки» - прыжки со скамейки (высота 25см).<br>2. «Быстро прокати» - прокатывание мяча между предметами.<br>3. «Спортсмены бегут» - бег по дорожке (ширина 20см                                                                                                                                                                                                                              | Автомобили     | <b>3</b> |
| Готовимся к празднику         | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить ползание на четвереньках.                    | 1. «Играем с новогодними игрушками» - перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м (способ – двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).<br>2. «Тропинки в снегу» - ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. (дистанция 3-4м).<br>3. «Через колючие ёлочки» - ходьба с перешагиванием через набивные мячи (4-5шт), высоко поднимая колени, руки на пояс. | Зайцы и волк   | <b>3</b> |
| Новогодние развлечения        | Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнения в равновесии. | 1. «Гусенички спешат на праздник» - ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.<br>2. «Неваляшки идут на утренник» - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти.<br>3. «Собачки спешат на праздник» - ползание                                                                                                       | Птички и кошка | <b>3</b> |

|                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |          |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|
|                     |                                                                                                                                                                           | <p>по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>4. «Весело на празднике!» - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине – присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</p> <p>5. «Быстро к подаркам!» - прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.</p>                                                                                |                 |          |
| <b>Январь</b>       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |          |
| Зимние забавы       | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | <p>1. «Идём по снежному валу» – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки на поясе.</p> <p>2. «Веселимся зимой на улице!» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.</p> <p>3. «Поиграем со снежками» - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно каждый в своём темпе.</p>                                         | Кролики         | <b>3</b> |
| Весёлая мебель      | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.                                                                                  | <p>1. «Поиграем возле стола с мячиком» – отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.</p> <p>2. «Прыгаем вокруг шкафа» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и т.д. (3м).</p> <p>3. «Крадёмся между стульями» - ходьба на носках между предметами, поставленные в один ряд на расстоянии 0,4м один от другого. (3м)</p> | Найди себе пару | <b>3</b> |
| Тренировка пожарных | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по                                                                            | 1. «Ловкие пожарные» – лазание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Автомобили      | <b>3</b> |

|                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|
|                      | гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.                                                                                       | 2. «Тушим пожар на крыше» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки присесть, руки вынести вперёд, встать и пройти дальше.<br>3. «Вперёд!» - прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5м одна от другой.                                                                       |                                |          |
| <b>Февраль</b>       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |          |
| Весёлые водители     | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, повторить задания в прыжках.                                                                   | 1. «Трудная дорога» - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. (2-3р)<br>2. «До своей машины» - прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина 3м). перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперёд, используя энергичный взмах (2-3р).<br>3. «Брось колесо» - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2м). | Котята и щенята                | <b>3</b> |
| Приключения в океане | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1. «Весёлые дельфины» - прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м одни от другого. (2-3р)<br>2. «Рыба – ёж» - прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5м) в шеренгах. Способ – стойка на коленях (10-12раз).<br>3. «Устали в океане» - ходьба на носках, руки на поясе в чередовании с обычной ходьбой.                                  | Рыбаки и рыбки                 | <b>3</b> |
| Военные учения       | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                             | 1. «Перебрось снаряды» перебрасывание мячей друг другу (10-12раз)<br>2. «Огонь!». Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ – от плеча) . (5-6 р)                                                                                                                                                                                                             | Воробышки и военный автомобиль | <b>3</b> |

|                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |   |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
|                                    |                                                                                                                                            | <p>3. «В разведку!». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>4. «Прыжки от врагов». Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |   |
| Будем солдатами!                   | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.              | <p>1. «Сильные!» ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)</p> <p>2. «Внимательные!» - равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи (5-6 шт., расстояние – 2 шага ребёнка), высоко поднимая колени, руки на поясе (или за голову). (2-3 раза)</p> <p>3. «Быстрые!» - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза)</p> <p>4. «Тренируем равновесие» – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперёд; подняться и пройти дальше, в конце скамейки не прыгать. (2-3 раза).</p> <p>5. «Тренируем ноги» - прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до ориентира – 2м) (2-3 раза)</p> | Перелёт птиц | 3 |
| <b>Март</b>                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |   |
| А ну-ка, девочки, а ну-ка, мамочки | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, повторить упражнение в равновесии и прыжках. | <p>1. «Не разбуди маму» Равновесие – ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5м один от другого.</p> <p>2. «Слева и справа». Прыжки через шнур справа и слева, подвигаясь вперёд (дистанция</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Перелёт птиц | 3 |

|                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |   |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|                              |                                                                                                                                                                          | 3м)<br>3. «Пройди и пробеги, только не упали!». Ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза)<br>4. «Попрыгаем с девочками!». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.                                                                                                                                                                                          |                  |   |
| Весенние деньки              | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | 1. «Весенние тропинки» - прокатывание мяча между предметами<br>2. «Медведи просыпаются» - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.<br>3. «Стройные деревья» – ходьба по скамейке с мешочком на голове.                                                                                                                | Самолёты         | 3 |
| Играем с народными игрушками | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость при упражнениях с мячом.                 | 1. «Весело играем с мячиком» – прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5м.<br>2. «Игрушечные медвежата»- ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расстояние 3м. встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши.<br>3. «Не наступи на змейку!» - прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд. (3м) | Лошадка          | 3 |
| Сказка за сказкой            | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой на сигнал инструктора, повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.         | 1. «Медвежата из сказки» ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.<br>2. «Лапоть идет по солодке». Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол.<br>3. «Весёлые лягушата» - прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.                                                                                                           | Охотники и зайцы | 3 |
| Спортом занимаемся!          | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в                                                                                                 | 1. «Юные легкоатлеты» прыжки в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Бездомный заяц   | 3 |

|                           |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|
|                           | прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег враспынную.                                                                                                                         | 2. «Волейбол» -перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля мяча после отскока об пол.<br>3. «Художественная гимнастика». Прокатывание мяча друг другу (и.п. – сидя, ноги врозь). Расстояние 2м.                                                                                                |              |          |
| <b>Апрель</b>             |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |          |
| Юные космонавты           | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, повторить задания в равновесии и прыжках.                                                                                          | 1. «Идём в ракету» - равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>2. «Тренировка в невесомости» - Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м.<br>3. «Бой с инопланетянами!» - метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5м). | Пробеги тихо | <b>3</b> |
| В стране дорожных знаков  | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.                                                      | 1. «Играем на площадке». Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.<br>2. «Машины едут» - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».<br>3. «Весёлые прыжки на улицах». Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.                                                                                      | Автомобили   | <b>3</b> |
| По страницам любимых книг | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную, метании мешочков в горизонтальную цель, закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 1. «Зайка-попрыгайка» - прыжки в длину с места.<br>2. «Меткие стрелки». Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом от плеча.<br>3. «Весёлый Колобок». Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.                                                                                            | Совушка      | <b>3</b> |

|                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---|
| Охотники и рыболовы! | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                        | 1. «Охотники крадутся». Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе, на середине скамейки присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше.<br>2. «С льдины на льдину» - прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см одни от другого.                                                               | Птички и кошка     | 3 |
| <b>Май</b>           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |   |
| Солдаты России       | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить прыжки в длину с места. | 1. «Разведчики идут» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.<br>2. «Учебные прыжки». Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров, положенных на пол (расстояние 50см).<br>3. «Доставь учебные снаряды» - прокатывание мяча между ориентирами «змейкой», в конце выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. | Лётчики - танкисты | 3 |
| Береги природу!      | Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом.                             | 1. «Весёлые прыжки с друзьями» - прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.<br>2. «Брось мячик другу». Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы), дистанция между детьми 2м.<br>3. «Брось далеко» - метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).                                                                                  | Котята и щенята    | 3 |
| На весеннем лугу     | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель.           | 1. «Тренировка муравьев» - метание в вертикальную цель, диаметром 50см, с расстояния 2м правой и левой рукой от плеча<br>2. «Весёлая гусеница». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони                                                                                                                                                                           | Зайцы и волк       | 3 |

|                                           |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
|                                           |                                                                                                                                                         | и ступни.<br>3. «Кузнечики» - прыжки через короткую скакалку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |   |
| Весёлые приключения                       | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.                  | 1. «Катаем мешочек на голове» - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.<br>2. «Не разбуди удава». Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперёд (дистанция 3м).<br>3. «Залезем по лиане» - лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.<br>4. «Пройди над пропастью». Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. | У медведя во бору | 3 |
| <b>Июнь</b>                               |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |
| Юные защитники природы                    | Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках.                                      | 1. «Идём спасти природу» - ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой.<br>2. «Тушим лесной пожар» - прыжки, продвигаясь вперёд, ноги вместе – ноги врозь.<br>3. «Передай птенчика» - по типу игрового упражнения «Мяч по кругу».                                                                                                                                                  | Найдём цыплёнка   | 3 |
| Любимый край летом                        | Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. | 1. «Весёлые прыжки» - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40см.<br>2. «Кто дальше?» - метание мешочков на дальность правой и левой рукой.<br>3. «Мяч через сетку»                                                                                                                                                                                                               | Совушка           | 3 |
| Летом весело играем и здоровье укрепляем! | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.            | 1. «Мяч прокати!» - прокатывание мяча друг другу из положения сидя на пятках.<br>2. «Быстро проползи!» - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.                                                                                                                                                                                                                         | Найди пару.       | 3 |



|                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|
|                      |                                                                                                                          | <p>3. «Кто точнее?» - метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>4. «Не коснись!» - ползание под шнур.</p> <p>5. «Весёлые прыжки» - прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p>                                                                                                                                                                                                                         |                  |          |
| Опасности вокруг нас | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазании и равновесии.         | <p>1. «Осторожно, не упади!» - лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск.</p> <p>2. «Не дотронься!» - ходьба по доске, перешагивая через кубики.</p> <p>3. «Не урони!» - прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд.</p>                                                                                                                                                       | Ловишка          | <b>3</b> |
| По ягоды в лес       | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. | <p>1. «Идём в лес» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине, остановиться, хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пойти дальше. Парами.</p> <p>2. «Не наступи на ягодки» - прыжки через шнуры на двух ногах.</p> <p>3. «Радует хорошему лесному урожаю» - прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>4. «Играем с брусничкой» - упражнения с мячом.</p> | Автомобили       | <b>3</b> |
| <b>Июль</b>          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |          |
| Спортивная семья     | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.                | <p>1. «Кто дальше» - прыжки в длину с места.</p> <p>2. «Точно передай» - перебрасывание мячей драг другу.</p> <p>3. «Быстро пробег» - бег по дорожке, ширина 15см.</p>                                                                                                                                                                                                                                               | Найди себе пару. | <b>3</b> |
| Весёлые летние игры  | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал инструктора; упражнять в лазанье под                   | <p>1. «Не задень!» - подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. «Мяч на летней дорожке» - прокатывание</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Совушка          | <b>3</b> |

|                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
|                       | шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.                                                                        | мячей между предметами.<br>3. «Весёлый паровозик» - ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени (расст. между мячами 1м).<br>4. «По летним лужам» - прыжки из обруча в обруч.                                                                                                                                                                                     |                   |   |
| Интересное вокруг нас | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры, в равновесии, в прыжках.                           | 1. «Попробуй не упасть!» – ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на полу, боком, приставным шагом.<br>2. «Вокруг загадочных предметов» - прыжки между предметами змейкой.<br>3. «Интересный мяч» - игровые упражнения с мячом.<br>4. «Как не упасть» - прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.                                                                                    | Смешные обезьянки | 3 |
| Полезные игры с водой | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | 1. «Идём по мосту через речку» - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.<br>2. «Ручеёк бежит по камешкам» - прыжки на двух ногах через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперёд (дистанция 3м).<br>3. «В подводном царстве» - лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.<br>4. «Пронеси капельку воды» - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, в руках мячик. | Караси и щука     | 3 |
| <b>Август</b>         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |   |
| Игры Югры             | Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в заданиях с мячом.                                                                 | 1. «Югорский охотник идёт по лесу» - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за голову.<br>2. «Тренировка оленеводов» -                                                                                                                                                                                                                                         | Кролики           | 3 |

|                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
|                          |                                                                                                                                        | <p>перебрасывание мяча друг другу, подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>3. «Не упади!» - ходьба по доске боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>4. «Хантыйский праздник» - прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.</p>                                          |            |          |
| Весёлая физкультура!     | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу инструктора, повторить прыжки в дину с места, метание на дальность. | <p>1. «Кто дальше?» - прыжки в длину с места.</p> <p>2. «Брось далеко!» - метание мешочков на дальность.</p> <p>3. «Весёлый мяч» - перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю.</p>                                                                                                         | Совушка    | <b>3</b> |
| Модные и спортивные      | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.            | <p>1. «Брось от плеча» - метание мешочка в горизонтальную цель (способ от плеча).</p> <p>2. «Весёлые прыжки модных ребят» - прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге.</p> <p>3. «Спортивный обруч прокати» - прокатывание обручей друг другу.</p>                                                             | Лошадки.   | <b>3</b> |
| До скорой встречи, лето! | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, в равновесии, в прыжках.                                | <p>1. «Идём прощаться с летом» - ходьба по бревну боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. «Нам весело!» - прыжки на двух ногах через канат справа и слева от него, продвигаясь вперёд.</p> <p>3. «Катим солнышко» - прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах, расстояние между шеренгами 2м)</p> | Автомобили | <b>3</b> |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.**

| Тема                        | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОВД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подвижная игра       | Часы |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|
| <b>Сентябрь</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |      |
| Будем вместе мы учиться!    | Упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.                                                                                                                                                     | 1.«Идём к знаниям» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.<br>2. «Весело прыгаем в детский сад!» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4м) между предметами (змейкой).<br>3. Броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.                                       | Огородники           | 3    |
| Не шали с мячом на улице    | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, на предплечья и колени; в подбрасывании мяча вверх и перебрасывании мяча друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. «Гусенички переходят дорогу» - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.<br>2. «Идём по тротуару» – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.<br>3. «Играем с мячом только на площадке!» - броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопками в ладоши. | Удочка               | 3    |
| Осенние дары сада и огорода | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках вверх, упражнять в ползании на четвереньках между предметами.                                                                                                           | 1. «Скорей собирать урожай!» - прыжки на двух ногах.<br>2. «Выросла хорошая свекла!» -Броски малого мяча вверх двумя руками.<br>3. «Побежали быстрее!» - бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 мин).<br>4. «Собираем урожай» - ползание на четвереньках между предметами                                                                               | Весёлое соревнование | 3    |
| За грибами, ягодами         | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя,                                                                                                                                                                                                                                             | 1. «Собираем ягоды» - пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной                                                                                                                                                                                                                                                                          | Цапля                | 3    |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |   |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
|                                | пролезание в обруч боком и прямо, не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                   | <p>группировке.</p> <p>2. «Идём собирать грибы» – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3-4м)</p>                                                                                                                     |                      |   |
| Помогаем старшим               | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.                                                                                                                                | <p>1. «Идём в магазин» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. «Готовимся к уборке» - прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого (4-5 шнуров).</p> <p>3. «Наводим порядок» - броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м).</p> | Перелёт птиц         | 3 |
| <b>Октябрь</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |   |
| Лесные жители готовятся к зиме | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты и ползании на четвереньках с переползании через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | <p>1. «Заячья тренировка» - прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. «Белки запасают орехи» - броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>3. «Медведи готовятся к зиме» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>                                                                      | Не оставайся на полу | 3 |
| Домашние любимцы               | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии.                                                                                                                                      | <p>1. «Котята играют» - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2м).</p> <p>2. «Петушок залезит в курятник» - подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>3. «Коровы идут через мостик» - ходьба с</p>                                                                           | Удочка               | 3 |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |   |
| До свидания, птицы!         | Упражнять в ходьбе парами, в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия, повторить лазание в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                                                                            | 1. «Воробы» - пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке; подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1м один от другого.<br>2. «Аисты» - ходьба по гимнастической скамейке, не середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.<br>3. «Вороны» - прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20см | Гуси - лебеди    | 3 |
| В семье единой              | Закреплять правильность выполнения приземления и исходного положения при прыжках в глубину, упражнять в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в умении принимать правильное исходное положение и замах при бросании мешочка в обруч. | Народные забавы:<br>1. Ходьба по гимнастической скамейке. Спрыгивание с поворотом на 90 гр.<br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>3. Подлезание под шнур (высота 65см)<br>4. Ходьба по ребристой доске.<br>5. Подлезание под дугу (50см)                                                                                 | Кот и мыши       | 3 |
| <b>Ноябрь</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |   |
| Спортивные и весёлые друзья | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнения в равновесии, развивая координацию движений; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах.                                                                                                                                                                                                                                               | 1. «Дружно передай!»— ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной.<br>2. «С другом прыгать веселей!» - Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4м).<br>3. «Брось другу» - Перебрасывание мяча         | Попади в яблочко | 3 |

|                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
|                   |                                                                                                                                                                    | двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5м).                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |   |
| На югорской земле | Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках. Подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. | 1. «Прыжки в тайге!» - прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4-5м).<br>2. «Тренировка хантов» - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков).<br>3. «Весело в родном краю» - ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 4-5м). | Медведи и пчёлы      | 3 |
| Дружная семья!    | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом.                                               | 1. «Сильный, как папа» - влечение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 6м).<br>2. «Гибкие, как мама» - пролезание в обруч прямо и боком, в группировке, не касаясь верхнего обода.<br>3. «Идём на семейный праздник» – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.                         | Эстафета парами      | 3 |
| Вместе с мамой!   | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках, подлезании под шнур, в ходьбе между предметами на носках.        | 1. «Низко наклонись» – подлезание под шнур (высота 40см), боком, не касаясь руками пола..<br>2. «Мы – ловкие» – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс<br>3. «Сильные ноги» - прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5м).                                                     | Кот и мыши           | 3 |
| <b>Декабрь</b>    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |   |
| Береги здоровье!  | Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в пролезании в обруч, повторить задания в                                     | 1. «Не урони здоровье!» - перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3м).<br>2. «Нет болезням!» - пролезание в обруч                                                                                                                                                                   | Не оставайся на полу | 3 |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|
|                                            | равновесии.                                                                                                                                                                                                                   | боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.<br>3. «Опасные микробы» - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |   |
| Ура, зима пришла!                          | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в перебрасывании мяча, прыжках на двух ногах.                | 1. «Идём по снежному валу» – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком приставным шагом, руки на пояс.<br>2. «Прыгаем через сугробы» -прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50см).<br>3. «Играем со снежками» - броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5м). | Эстафета с рюкзачками | 3 |
| Спортивная форма – залог спортивных побед! | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в подлезании ползании, переброске и прокатывании мяча. | 1. «Нам кроссовки помогают» - прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге (расстояние 5м).<br>2. «Весёлые спортсмены!» - броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>3. Ползание на четвереньках между предметами.                                                                                                                                                                    | Мороз – Красный нос   | 3 |
| Зимние приключения                         | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.                                                             | 1. «Поиграем со снежками» - перебрасывание мяча, стоя в шеренгах двумя руками снизу (расстояние 2,5м).<br>2. «По снежному валу» - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков).<br>3. «Не урони в снег!» – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на                                                                                    | Охотники и зайцы      | 3 |



|                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                      | голове, руки в стороны.                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |   |
| Новогодние развлечения | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную, в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.                                                                                                 | 1. «Скоро Новый год!»- лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.<br>2. «Идём за подарками!» – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.<br>3. «Весело на празднике!» -прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40см). | Карусель        | 3 |
| <b>Январь</b>          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |   |
| Зимние забавы          | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.                                 | 1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске ( высота 40см, ширина 20см).<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м).<br>3. Метание – броски мяча в шеренгах.                                                                                        | Ловишки с мячом | 3 |
| Играем дома            | Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мяча друг другу. | 1. «Правильно прыгай!» - прыжки в длину с места.<br>2. «Перелезь через лавочку» - переползание через предмет (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.<br>3. «Брось – не урони» - перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 2,5м)     | Мышеловка       | 3 |
| Тренировка пожарных    | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.                                                                                                 | 1. «Пожарная тревога» - лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек.<br>2. «Идем по крыше дома» - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно.                                       | Хитрая лиса     | 3 |

|                            |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
|                            |                                                                                                                                                                                                                              | 3. «Быстро – на пожар!» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.<br>4. «Тренировка» - ведение мяча в прямом направлении.                                                                                                                       |                      |          |
| <b>Февраль</b>             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |          |
| Машины                     | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину. | 1. «Машина едет по мосту». Ходьба по гимнастической скамейке. Руки в стороны.<br>2. «Допрыгни до своей машины». Прыжки через бруски (6-8 штук, высота до 10см) без паузы.<br>3. «Водители играют в баскетбол». Бросание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2м двумя руками из-за головы. | Охотники и зайцы     | <b>3</b> |
| Удивительный подводный мир | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазание под дугу и отбивании мяча от пола.   | 1. «Сильный дельфин» - прыжки в длину с места.<br>2. «Морской ёж» - отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 6м).<br>3. «Рыбка плывёт под лодкой» - подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке.                                | Не оставайся на полу | <b>3</b> |
| Военные учения             | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.                                                                             | 1. «Точно в цель» - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5м.<br>2. «В атаку!» - подлезание под палку (шнур), высота 40см.<br>3. «В разведку» - перешагивание через шнур (высота 40см).                                                      | Мышеловка            | <b>3</b> |
| Будущие солдаты            | Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной                                                                          | 1. «Тревога» - лазание на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке, спуск вниз, не пропуская реек.                                                                                                                                                    | Гуси-лебеди          | <b>3</b> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|
|                                     | опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.                                                                                                                                                                 | 2. «Разведчики» - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.<br>3. «Пехота» - прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места (дистанция 6м).<br>4. «Артиллеристы» - Отбивание мяча в ходьбе (расстояние 8м).                                        |                     |          |
| <b>Март</b>                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |          |
| А ну-ка, девочки, а ну-ка, мамочки! | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. «Мамочке в подарок» - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.<br>2. «Прыгаем к маме» - прыжки из обруча в обруч (обручи на расстоянии 40см друг от друга).<br>3. «Веселимся с мамами» - перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.                             | Пожарные на учениях | <b>3</b> |
| Весна идёт                          | Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.                                                                                           | 1. «Медведи проснулись» - лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи)<br>2. «Жучки ползут по дереву» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине – присесть, встать и пройти дальше.<br>3. «Не наступи на цветочки» - прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд (дистанция 3м). | <b>Стоп</b>         | <b>3</b> |
| Праздник Хантов                     | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании                                                                       | 1.«Прыжки через нарты» - прыжки в высоту с разбега (высота 30см) с приземлением на мат.<br>2. «Попади в оленя» - метание мешочков в                                                                                                                                                                                                                     | Медведи и пчёлы     | <b>3</b> |

|                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|
|                    | мешочков в цель, в ползании между предметами.                                                                                     | вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.<br>3.«В тайге» - ползание на четвереньках между предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |               |
| Сказка за сказкой  | Упражнять детей в ходьбе, с перестроением в колонну по два в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазание и равновесии.   | 1 .«Колобок» - лазанье под шнур боком, не касаясь его.<br>2. «Накорми дракона» - метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м).<br>3. «Идём за сказкой!» - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.<br>4. «Накорми дракона» - метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м способом от плеча.<br>5. «Мальчик с пальчик» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. | Не оставайся на полу | <b>3</b>      |
| В поисках здоровья | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании. | 1. «По мостику идём, здоровье найдём». Ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны.<br>2. «Прыгай, не ленись – здоровье, укрепи!» Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50см)<br>3. «Перебрось витаминку». Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.                                                                                                                                                    | Медведь и пчёлы      | <b>2 часа</b> |
| <b>Апрель</b>      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |               |
| Мы – дети Земли    | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.                  | 1. «Тренировка космонавтов» - прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд.<br>2. «Ракеты в космосе» - прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.<br>3. «Пролезь в люк» - пролезание в обруч прямо и боком.                                                                                                                                                                                                      | Стой                 | <b>3</b>      |

|                               |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|
| Правила движения для дошколят | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, повторить метание в горизонтальную цель, развивать ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | 1. «Играем в мяч на специальной площадке» - метание мешочков вертикальную цель с расстояния 2,5м одной рукой, способом от плеча.<br>2. «Машины на улицах города» - ползание по прямой, затем переползание через скамейку.<br>3. «Надземный переход» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.                         | Удочка         | 3 |
| Любимые книги                 | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.                                                   | 1. «Вспоминая сказки» - перебрасывание мяча, стоя в шеренгах двумя руками снизу (расстояние 2,5м).<br>2. «Сказочный герой» - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков).<br>3. «Не урони книгу!» – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. |                |   |
| Народные промыслы             | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия в прыжках.                                                                        | 1. «Сабантуй» - лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.<br>2. «Игры пастухов» - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд (расстояние 8-10м).<br>3. «Охотники в лесу» - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.                                            | Птички и кошка | 3 |
| <b>Май</b>                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |   |
| Солдаты России                | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить                                                                         | 1. «В разведку» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс.                                                                                                                                                                                          | «Мышеловка»    | 3 |

|                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
|                       | упражнения в прыжках и с мячом.                                                                                                                                                       | 2. «Наступаем!» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 4м) до флажка.<br>3. «Огонь!» - Броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.                                                                                                                                               |                      |   |
| Редкие животные       | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагивание через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча.                               | 1. «Кенгуру» - прыжки в длину с разбега.<br>2. «Накорми редкого зверя» - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.<br>3. «Белый медведь» - ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»                                                                                                                   | Не оставайся на полу | 3 |
| На цветочной полянке  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, повторить упражнения в равновесии и с обручем. | 1. «На цветочной полянке» - броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.<br>2. «Стрекоза» - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.<br>3. «Весёлый муравей» - Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.                                | Пожарные на учениях  | 3 |
| Весёлые приключения   | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, повторить прыжки между предметами.                                       | 1. «Весёлые гусенички» - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.<br>2. «Переходим речку по камешкам» - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии 3 шагов ребёнка, руки на пояс.<br>3. «Скоро лето!» - прыжки на двух ногах между кеглями. | Караси и щуки        | 3 |
| <b>Июнь</b>           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |   |
| Патруль на стаже леса | Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия                                                                                                                | 1. «Патруль идёт на задание» - ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно                                                                                                                                                                                                                                                 | Пятнашки             | 3 |

|                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---|
|                             | при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.                                                          | балансируют.<br>2. «Потушим лесной пожар» - метание мешочков в горизонтальную цель. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.<br>3. «Тренировка» - прыжки через короткую скакалку.                                                                                                                                              |                    |   |
| Отмечаем День России        | Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. | 1. «Допрыгни до флажка» - прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги.<br>2. «Салют России!» - метание мешочков (малых мячей) на дальность.<br>3. «Преодолей препятствие» - лазание под шнур в группировке.<br>4. «Весёлый праздник» - прокатывание набивных мячей в прямом направлении.                                             | Мы весёлые ребята. | 3 |
| Жители планеты Здоровья     | Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.    | 1. «Брось другу витаминку» - перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками, прокатывание мячей.<br>2. «В поисках Здоровья» - ходьба на носках между шнурами.<br>3. «Высоко за здоровьем» - лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.                                                 | Удочка             | 3 |
| Осторожность превыше всего! | Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.                             | 1. «Осторожно, не упади!» - лазанье по гимнастической скамейке, переход на другой пролёт и спуск.<br>2. «Сохраняй равновесие!» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи.<br>3. «Весёлая скакалка» - прыжка через | Карусель           | 3 |

|                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|
|                                   |                                                                                                                                                             | короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.                                                                                                                                                                                                                         |                     |   |
| Полезные дары<br>Лета             | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, разучить ходьбу и бег по наклонному бревну                                            | 1. «За лесным дарами» - ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют.<br>2. «Достань до яблока» - прыжки в высоту с разбега.<br>3. «Брось другу арбуз» - перебрасывание мяча друг другу.                                                                           | Пожарные на учениях | 3 |
| <b>Июль</b>                       |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |   |
| Моя спортивная<br>семья!          | Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.                                         | 1. «Прыгаем как папа» - прыжок в длину с разбега.<br>2. «Ловкие как мама» - броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.<br>3. «Быстрые ребята» - пролезание в обруч (дугу) боком в группировке.                                                 | Спортивная эстафета | 3 |
| Весёлые игры на<br>летней полянке | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1. «Брось шишку в корзину» - метание мешочков в корзину правой и левой рукой.<br>2. «Пройди по бревну» - ходьба по наклонному бревну.<br>3. «Попрыгаем вокруг грибов» - прыжки между набивными мячами.                                                                       | Мышеловка           | 3 |
| Спортивные<br>эксперименты        | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.                               | 1. «Попробуй, не упади!» - лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек.<br>2. «Сохраняй равновесие!» - ходьба по горизонтальному бревну.<br>3. «Будь внимательным!» - прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком. | Ловишки - перебежки | 3 |
| В гостях у<br>Водяного            | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде                                                                                     | 1. «По морскому дну» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая                                                                                                                                                                                                        | Караси и щука       | 3 |



|                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|
|                      | инструктора, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом.                                                                                    | через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс.<br>2. «Весёлые дельфины» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 4м) до флажка.<br>3. «Волны разбиваются о скалу» - броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.                            |               |          |
| <b>Август</b>        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |          |
| Игры в Югре          | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.                            | 1. «Перешагни нарты» - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.<br>2. «Тренировка охотника» - прыжки на двух ногах через бруски.<br>3. «Игры оленеводов» - отбивание мяча одной рукой в ходьбе, перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. | Хитрая лиса   | <b>3</b> |
| Юные физкультурники! | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.                                                           | 1. «Маленькие гимнасты» - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.<br>2. «Сохраняй равновесие!» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>3. «Юные силачи» - метание мешочков вдаль правой и левой рукой.                                                       | Гуси - лебеди | <b>3</b> |
| Модные и спортивные  | Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке. | 1. «Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину с разбега, с места.<br>2. «Точно в цель!» - броски мяча в корзину двумя руками от груди.<br>3. «Не урони!» - ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.                                                                                                             | Карусель      | <b>3</b> |

|                     |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                  |   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|                     |                                                                                                                             | 4. «Не задень!» - лазанье под шнур прямо и боком в группировке.                                                                                                                                                                  |                  |   |
| На прощание с летом | Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин, упражнения в равновесии и прыжках. | 1. «Идём прощаться с летом» - ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют.<br>2. «Вспомним летние игры» - пролезание в обруч в группировке прямо и боком.<br>3. «Как мы выросли за лето!» - прыжки в длину с разбега. | Охотники и зайцы | 3 |
|                     |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                  |   |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе.**

| Тема                     | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                  | ОВД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Подвижная игра | Часы |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|
| <b>Сентябрь</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |      |
| Будем вместе мы учиться! | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.                                           | 1. «Идём в школу» - ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют.<br>2. «Занимаемся физкультурой» - прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 штук, расстояние между ними 40см).<br>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние 3м. | Ловишки        | 3    |
| Мы – грамотные пешеходы! | Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | 1. «Играем с мячом на площадке» - подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).<br>2. «Гусеницы переходят дорогу» - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.<br>3. «Идём по тротуару» - упражнение на                                                                       | Удочка         | 3    |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |   |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                   | умение сохранять и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. При ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.                                                                                                                                                                                      |                      |   |
| Во саду ли, в огороде!         | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.                                  | 1. «Допрыгни до яблока» - прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка. Выполняется с небольшого разбега.<br>2. «Собираем капусту» - перебрасывание мяча через шнур, друг другу (двумя руками из-за головы. Расстояние между детьми 4м.<br>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.<br>4. Упражнение в ползании «Крокодил» (типа «тачки») | Не оставайся на полу | 3 |
| За грибами и за ягодами        | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора, в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | 1. «Собираем ягоды» - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.<br>2. «Идём собирать грибы!» - ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше.<br>3. «Радуюся урожаю!» - Прыжки из обруча в обруч (8-10 штук, лежащих в шахматном порядке).                                                     | Не попадись          | 3 |
| Поиграем с дедушкой и бабушкой | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                                      | 1. «Тренировка гимнастов» – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине – присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая.<br>2. «Прыгаем вместе!» - прыжки на правой и                                                                                                                                                                  | Перелёт птиц         | 3 |

|                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
|                                |                                                                                                                                                                                                         | <p>левой ногой через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8шт, расстояние 40см). на одной стороне зала дети прыгают только на левой ноге, на другой – на правой.</p> <p>3. «Вместе веселее!» - броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками</p>                                                                                |                      |          |
| <b>Октябрь</b>                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |          |
| Лесные жители готовятся к зиме | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | <p>1. «Белки прыгают за шишками» - прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат или на коврик.</p> <p>2. «Тренировка зайцев» - отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>3. «Медведи готовятся к зиме» - ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении (4-5м).</p>                                     | Не оставайся на полу | <b>3</b> |
| Наши любимцы                   | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                         | <p>1. «Котёнок играет» - ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. «Крадётся щенок» - ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боку).</p> <p>3. «Петушок на жёрдочке» - ходьба по гимнастическому буму, свободно балансируя руками.</p>                                                                            | Удочка               | <b>3</b> |
| До свидания, птицы!            | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием, повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | <p>1. «Тренировка пернатых» - ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50см), подталкивая мяч вперёд (5м).</p> <p>2. «Скворцы укрепляют ножки» - прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6шт, расстояние – 0,5м).</p> <p>3. «Важные аисты» - ходьба по</p> | Удочка               | <b>3</b> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |   |
| В семье единой    | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием, формировать умение прыгать вверх из глубокого приседа. | 1. «Тренировка хантов» - ведение мяча по прямой сбоку.<br>2. «Совместная терировка» - ползание по гимнастической скамейке не животе.<br>3. «Идём на весёлый праздник» - ходьба по скамейке, руки за голову.                                                                                                                                                                                 | Охотники и утки     | 3 |
| <b>Ноябрь</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |   |
| Мы – друзья!      | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе оп канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.                                                                                                                                                                                                                       | 1. «Идём в гости к другу» - ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.<br>2. «С друзьями прыгать веселей» - прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шт) подряд без паузы.<br>3. «Мяч – водящему» - эстафета с мячом.<br>4. «Попади в корзину» - броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. | Догони своего друга | 3 |
| В гостях у Хантов | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку. Бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.                                                                                                                                                                                    | 1. «Хантыйские забавы» - прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.<br>2. «Ползём по тайге» - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.<br>3. «Тренировка охотников» - броски мяча друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками из-за головы).                                                                                                      | Каюр и собаки       | 3 |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |   |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| Дружная семья                          | Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, повторить ведение мяча с продвижением вперёд, упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.                                                                               | 1. «Покажем маме баскетбол» - ведение мяча в прямом направлении и между предметами (5-6 шт, расстояние 1м).<br>2. «Ловкие ребята» - лазание под дуги, стоящие друг за другом. В конце – стать в обруч и хлопнуть над головой).<br>3. «Весёлая семья» - ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в один ряд.                                                                                                                                                              | Перелёт птиц | 3 |
| С мамой за здоровьем в спортивный зал! | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость, разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | 1. «Вверх, за здоровьем!» - лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали).<br>2. «Тренируем ноги» - прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь ногами.<br>3. «Тренируем равновесие» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине – присесть, руки вперёд, выпрямиться и пойти дальше.<br>4. «Тренируем ловкость» - бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. | Фигуры       | 3 |
| <b>Декабрь</b>                         |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |   |
| Береги здоровье с молодую!             | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагиванием через шнуры), развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, повторить лазание под шнур.                                                          | 1. «Не урони витаминку» - подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>2. «Осторожно, микроб!» - лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.<br>3. «По дорожке за здоровьем!» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками – три шага                                                                                                                                         | Удочка       | 3 |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                         | ребенка).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |   |
| Ура, зима пришла!                          | Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную, в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. «Перешагиваем через сугробы» - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно.<br>2. «Прыгаем между ёлками» - прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.<br>3. «Поиграем со снежками» - бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.                                         | Хитрая лиса              | 3 |
| Спортивная форма – залог спортивных побед! | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движение, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.                                     | 1. «Прыгаем в кроссовках» - прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (6м).<br>2. «Передача мяча в колонне» - водящий становится напротив колонны и бросает мяч первому ребёнку, тот ловит мяч, бросает его обратно и бежит в конец колонны. И так далее.<br>3. «В спортивной форме проползи» - ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Салки с ленточкой        | 3 |
| Готовимся к празднику                      | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, упражнять в подбрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании на животе, в равновесии.                                    | 1. «За ёлкой» - ходьба по гимнастическому буму, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.<br>2. «Не урони шар» - подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.<br>3. «Ищем игрушку» - Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.                                                 | Попрыгунчики - воробушки | 3 |
| Новогодние развлечения                     | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи», повторить упражнение в прыжках и на                                                                       | 1. «Ползём под новогоднюю ёлку» - ползание на ладонях и ступнях по гимнастической скамейке.<br>2. «Несём новогодний подарок» - ходьба по                                                                                                                                                                                                                       | Хитрая лиса              | 3 |

|                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
|                                  | равновесие.                                                                                                                                                                                             | <p>гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. «Весёлый Новый год!» - прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>4.«Весёлый Новый год!» - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</p> <p>5. «Ищем новогодние подарки» - лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>6. «Идём на праздник!» - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за голову.</p> |             |          |
| <b>Январь</b>                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |          |
| Зимние забавы                    | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора, упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | <p>1. «Весёлые канатаходцы!» – ходьба по буму с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>2. «Прыгни выше!» - прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. «Мяч проводи!» - ведение мяча с отбиванием его от пола (10м)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | День и ночь | <b>3</b> |
| Правила соблюдай – себя охраняй! | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке..                                                  | <p>1. «Прыгай правильно!» - Прыжки в длину с места – на мат.</p> <p>2. «Поймай мяч» - дети образуют тройки, двое – перебрасывают мяч друг другу, а третий – пытается мяч поймать или коснуться.</p> <p>3. «Будь осторожен!» - ползание по прямой на четвереньках, подталкивая набивной мяч впереди головой.</p>                                                                                                                                                                                                                 | Совушка     | <b>3</b> |
| Пожарные тренируются             | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.                                              | <p>1. «Доставь песок» - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2. «Трудная задача» - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Паук и мухи | <b>3</b> |



|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | за руки.<br>3. «Сбиваем пламя» - прыжки через короткую скакалку различными способами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |          |
| <b>Февраль</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |          |
| Автопарк       | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площадке опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер.                                             | 1. «Самосвал» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. «Весёлое такси» - броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.<br>3. «Допрыгай до трактора» - прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы).<br>4. «Руль передай» - передача мяча друг другу и обратно детьми, стоящими в кругу. Задание выполняется несколькими командами, кто быстрее.                | Ключи                | <b>3</b> |
| На морском дне | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу), упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч (или под дугу).                                                                                         | 1. «Рыбки резвятся» - подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.<br>2. «Дельфины играют с мячами» - переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.<br>3. «Большой кит» - лазанье под дугу прямо и боком.                                                                                                                                                                             | Не оставайся на полу | <b>3</b> |
| Военные учения | Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | 1. «Доставь донесение» - лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуск вниз.<br>2. «Артиллеристы» - бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол.<br>3. «Пехота» - ходьба парами по рядом стоящим гимнастическим скамейкам, держась за руки, друга рука на пояс. В конце, руки опустить и сойти вниз.<br>4. «Огонь!» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на расстоянии | Не попадись          | <b>3</b> |

|                                     |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |   |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|
|                                     |                                                                                                                                                                                        | 2-2,5 от детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |   |
| Солдаты                             | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом.                                                                     | 1. «Дружно прыгнем!» - прыжки в длину с места.<br>2. «Мяч – другу!» - ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.<br>3. «В гости к друзьям» - пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.                                                                                                                                                        | Горелки             | 3 |
| <b>Март</b>                         |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |   |
| А ну-ка, девочки, а ну-ка, мамочки! | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.     | 1. «Навстречу маме» - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись и не упасть.<br>2. «С мамой мы подпрыгам» - прыжки ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперёд (10м).<br>3. «Мамин подарок» - эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Первый ребёнок ударяет мяч о пол, ловит его и передаёт следующему. Последний делает то же самое и передаёт мяч обратно. | Пожарные на учениях | 3 |
| Весна, весна!                       | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1. «Весенние игры» - метание мешочков в горизонтальную цель.<br>2. «На весенней тропе» - ползание в прямом направлении на четвереньках.<br>3. «Идём в гости в весне» - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.                                                                                                                                                                           | Волк во рву         | 3 |
| Хантыйский праздник                 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежь», повторить упражнение в прыжках и на равновесие.                           | 1. «Пройди по нартам» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. «Тренировка оленеводов - прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.                                                                                                                                                                                               |                     |   |

|                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                   |                                                                                                                                          | 3. «За редкой притей» - лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |   |
| Сказка за сказкой | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки. | 1. «Человек паук» - лазание на гимнастическую стенку.<br>2. «В царстве Кощея» - ходьба по прямой, с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии одного шага ребёнка. Руки за голову.<br>3. «В тридевятое государство» - прыжки на правой и левой ноге между предметами.<br>4. «Колобок» - лазанье под шнур прямо и боком (высота 40см).<br>5. «Передай Золотой Ключик» - передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге».<br>6. «Кто больше прыгнет» - прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд. | Совушка   | 3 |
| Наш друг – спорт! | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом.                 | 1. «Моя подруга – скакалка» - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.<br>2. «Мы играем в волейбол» - перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока о пол.<br>3. «Преодолей барьер» - ползание под шнур, не касаясь руками пола<br>4. «Лёгкая атлетика» - прыжки через шнуры на правой и левой ноге.<br>5. «Борцы на тренировке» - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «по-медвежьему».                                                                                                    | Затейники | 3 |
| <b>Апрель</b>     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
| Юные космонавты   | Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с                                                                | 1. «Прыгаем по Луне» - прыжки в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Мышеловка | 3 |

|                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
|                   | разбега, в перебрасывании мяча друг другу.                                                                                                   | 2. «Игры в невесомости» - броски мяча друг другу в парах.<br>3. «Кто быстрее в ракету!» - ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика».<br>4. «Игры в невесомости» - Эстафета с мячом «Передал – садись».                                                                                                                                                                 |                      |          |
| Соблюдай правила! | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в построении в пары (колонна по два), в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии | 1. «Играем в мяч на площадке» - метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит».<br>2. «Машины на дороге» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.<br>3. «Будь осторожен!» - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.<br>4. «Кто быстрее до перехода!» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | Затейники»           | <b>3</b> |
| В поисках книг    | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.                                                  | 1. «По мостику идём, книгу найдём» - ходьба по гимнастической , на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.<br>2. «Прыгай, не ленись – книжечка, найдись!» - прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд.<br>3. «Книгу передай!» - переброска мячей в шеренгах.                                                                                            | «Хитрая лиса».       | <b>3</b> |
| Народные промыслы | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.                                                  | 1. «На сабантуе» - бросание мяча в шеренгах.<br>2. «Вороний день» - прыжки в длину с разбега.<br>3. «На народный праздник» - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.                                                                                                                                                                                          | «Салки с ленточкой». | <b>3</b> |
| <b>Май</b>        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |          |
| Солдаты           | Повторить упражнения в ходьбе и беге, в                                                                                                      | 1. «В разведку!» - ходьба по гимнастической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Совушка              | <b>3</b> |

|                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|
| России               | равновесии при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, в бросании малого мяча о стену.                                                              | скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.<br>2. «Парашютисты» - прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (10м).<br>3. «Огонь!» - броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.<br>4. «В атаку!» - прыжки на двух ногах между предметами.                                    |                 |   |
| Редкие животные      | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнения на равновесие и прыжки.                    | 1. «Смешные сурикаты» - ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.<br>2. «Ловкие мартышки» - ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.<br>3. «Кенгуру» - прыжки из обруча в обруч без паузы.<br>4.«Лемуры» - лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. | Жмурки          | 3 |
| На цветочной полянке | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.                                   | 1. «На цветочной полянке» - метание мешочков на дальность.<br>2. «Добрый жук» - ходьба по гимнастическому буму, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.<br>3. «Трудолюбивый муравей» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках                                                                       | Воробьи и кошка | 3 |
| Скоро лето!          | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1. «Ищем Лето!» - лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролёт, ходьба по рейке (четвёртой) и спуск.<br>2. «Переходим горную речку» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии 2 шагов                                                                                 | Охотники и утки | 3 |

|                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |          |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|
|                        |                                                                                                                                                                     | ребёнка, руки за головой (на поясе).<br>3. «Ура, скоро Лето!» - прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние 40см).                                                                                                                                                                       |                    |          |
| <b>Июнь</b>            |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |          |
| Юные защитники природы | Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. | 1. «Патруль идёт на задание» - ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют.<br>2. «Потушим лесной пожар» - метание мешочков в горизонтальную цель. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.<br>3. «Тренировка» - прыжки через короткую скакалку.                   | Пятнашки           | <b>3</b> |
| День России            | Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.               | 1. «Допрыгни до флажка» - прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги.<br>2. «Салют России!» - метание мешочков (малых мячей) на дальность.<br>3. «Преодолей препятствие» - лазание под шнур в группировке.<br>4. «Весёлый праздник» - прокатывание набивных мячей в прямом направлении. | Мы весёлые ребята. | <b>3</b> |
| На планете Здоровья    | Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.                  | 1. «Брось другу витаминку» - перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками, прокатывание мячей.<br>2. «В поисках Здоровья» - ходьба на носках между шнурами.<br>3. «Высоко за здоровьем» - лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.     | Удочка             | <b>3</b> |
| Будь осторожен!        | Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и                                                    | 1. «Осторожно, не упади!» - лазанье по гимнастической скамейке, переход на другой пролёт и спуск.                                                                                                                                                                                           | Карусель           | <b>3</b> |

|                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|
|                            | прыжках.                                                                                                                                                    | 2. «Сохраняй равновесие!» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи.<br>3. «Весёлая скакалка» - прыжка через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд. |                     |          |
| Витамины<br>Лета           | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, разучить ходьбу и бег по наклонному бревну                                            | 1. «За лесным дарами» - ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют.<br>2. «Достань до яблока» - прыжки в высоту с разбега.<br>3. «Брось другу арбуз» - перебрасывание мяча друг другу.                                                                                      | Пожарные на учениях | <b>3</b> |
| <b>Июль</b>                |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |          |
| Моя<br>спортивная<br>семья | Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.                                         | 1. «Прыгаем как папа» - прыжок в длину с разбега.<br>2. «Ловкие как мама» - броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.<br>3. «Быстрые ребята» - пролезание в обруч (дугу) боком в группировке.                                                            | Спортивная эстафета | <b>3</b> |
| Спортивная<br>игра         | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1. «Брось шишку в корзину» - метание мешочков в корзину правой и левой рукой.<br>2. «Пройди по бревну» - ходьба по наклонному бревну.<br>3. «Попрыгаем вокруг грибов» - прыжки между набивными мячами.                                                                                  | Мышеловка           | <b>3</b> |
| Интересное<br>вокруг нас   | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.                               | 1. «Попробуй, не упади!» - лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек.<br>2. «Сохраняй равновесие!» - ходьба по                                                                                                                         | Ловишки - перебежки | <b>3</b> |

|                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
|                       |                                                                                                                                                                             | горизонтальному бревну.<br>3. «Будь внимательным!» - прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком.                                                                                                                                                                                                                                                          |               |   |
| В гостях у Водяного   | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом. | 1. «По морскому дну» - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс.<br>2. «Весёлые дельфины» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 4м) до флажка.<br>3. «Волны разбиваются о скалу» - броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками. | Караси и щука | 3 |
| <b>Август</b>         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |   |
| Игры в Югре           | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.                 | 1. «Перешагни нарты» - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.<br>2. «Тренировка охотника» - прыжки на двух ногах через бруски.<br>3. «Игры оленеводов» - отбивание мяча одной рукой в ходьбе, перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы.                                            | Хитрая лиса   | 3 |
| Мы любим физкультуру! | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.                                                | 1. «Маленькие гимнасты» - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.<br>2. «Сохраняй равновесие!» - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>3. «Юные силачи» - метание мешочков вдаль правой и левой рукой.                                                                                                  | Гуси - лебеди | 3 |
| Модные и              | Упражнять в ходьбе с изменением                                                                                                                                             | 1. «Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Карусель      | 3 |



|                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |                  |          |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|
| спортивные               | направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке. | разбега, с места.<br>2. «Точно в цель!» - броски мяча в корзину двумя руками от груди.<br>3. «Не урони!» - ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.<br>4. «Не задень!» - лазанье под шнур прямо и боком в группировке. |                  |          |
| До скорой встречи, Лето! | Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин, упражнения в равновесии и прыжках.                            | 1. «Идём прощаться с летом» - ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют.<br>2. «Вспомним летние игры» - пролезание в обруч в группировке прямо и боком.<br>3. «Как мы выросли за лето!» - прыжки в длину с разбега.       | Охотники и зайцы | <b>3</b> |

**План взаимодействия с семьями воспитанников  
на 2021 - 2022 учебный год  
старший возраст**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Сроки</b> | <b>Форма<br/>проведения</b>                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Сентябрь     | Посещение родительских собраний во всех возрастных группах.<br>Анкетирование «Навстречу ВФСК ГТО»                                                                                                                    |
| 2.               | Октябрь      | Индивидуальные консультации<br>«Тестовые задания и нормы комплекса ГТО для дошкольников»                                                                                                                             |
| 3.               | Ноябрь       | Буклет «Спорт в семье»                                                                                                                                                                                               |
| 4.               | Декабрь      | Наглядная информация на сайт учреждения:<br>Спортивное развлечение «»                                                                                                                                                |
| 5.               | Январь       | Наглядная информация на сайте учреждения:<br>Спортивный праздник «Там на неведомых дорожках»                                                                                                                         |
| 6.               | Февраль      | Наглядная информация на сайт учреждения:<br>Спортивное развлечение «Богатырские забавы»<br>Экскурсия во Дворец спорта города Лангепас<br>Буклет «Выполняем нормативы ГТО с дошколятами»                              |
| 7.               | Март         | Наглядная информация на сайте учреждения<br>- Физкультурное занятие секции «Здоровейка»                                                                                                                              |
| 8.               | Апрель       | Наглядная информация на сайте учреждения<br>-Физкультурное занятие физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровейка»<br>-Губернаторские состязания среди детей дошкольных образовательных учреждений города Лангепас |
| 9.               | Май          | Наглядная информация «Результаты детских достижений»                                                                                                                                                                 |

**План мероприятий с родителями детей младшего и среднего дошкольного возраста за  
2021-2022 учебный год**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Сроки</b> | <b>Форма<br/>проведения</b>                                                                             |
|------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Сентябрь     | Консультация:<br>«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»<br>Буклет «Упражнения на профилактику ОРЗ» |
| 2.               | Октябрь      | Наглядная информация сюжетное занятие<br>«Веселые игры для малышей»                                     |
| 3.               | Ноябрь       | Буклет «Я выбираю ЗОЖ»                                                                                  |
| 4.               | Декабрь      | Наглядная информация «Зимний спортивный праздник «Мы на саночках катались»                              |
| 5.               | Январь       | Размещение информации на сайте учреждения:                                                              |

|    |         |                                                                                                                       |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |         | Спортивное развлечение «В гости к Снеговика»                                                                          |
| 6. | Февраль | Размещение информации на сайте учреждения<br>«День здоровья: «Здоровье в порядке»                                     |
| 7. | Март    | Буклет «Играйте с ребенком в мяч»                                                                                     |
| 8. | Апрель  | Наглядная информация<br>«Физкультурная форма на занятии»                                                              |
| 9. | Май     | Наглядная информация на сайте учреждения:<br>Спортивный праздник «Солнышко лучистое»<br>Буклет «Учите ребенка бегать» |

## Тематика спортивных праздников и развлечений

| Время проведения | Наименование мероприятия                                                                                                        | Участники                                  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Сентябрь         | Спортивно-музыкальный праздник «Детский сад встречает День знаний!»                                                             | Все группы                                 |
| Октябрь          | Физкультурное развлечение «Котята»<br>Спортивный досуг «В мире животных»                                                        | Мл. гр.<br>Ст.гр.<br>Подг.гр               |
| Ноябрь           | Развлечение «Хантыйские забавы»<br>Спортивное развлечение «Дружба крепкая!»                                                     | Стар. гр.<br>Мл. гр.                       |
| Декабрь          | Спортивное развлечение «Зимние забавы!»<br>День здоровья «В гости в Мойдодыру»                                                  | Ср. гр.<br>Подг. гр.<br>Стар. гр.          |
| Январь           | Зимний спортивный праздник «Приходите в гости к нам»<br>Спортивный досуг «В гости к Снеговика»                                  | Стар. гр.<br><br>Ср. гр.<br>Мл.гр.         |
| Февраль          | Спортивный праздник «Защитники отечества»                                                                                       | Все группы                                 |
| Март             | Физкультурный досуг «На лесной полянке»<br>Спортивное развлечение «Ярмарка подвижных игр!»<br>День здоровья «Проделки Шапокляк» | Мл. гр.<br>Стар., подг.<br>гр.<br>Под. гр. |
| Апрель           | Физкультурный досуг «Путешествие в космос»                                                                                      | Подг. гр.<br>Ст.гр.                        |
| Май              | Спортивное развлечение «Слёт юных туристов»<br>Физкультурный досуг «Эстафета насекомых»                                         | Стар. гр.<br>Ср. и мл. гр.                 |
| Июнь             | Физкультурный праздник «День защиты детей»                                                                                      | Все группы                                 |
| Июль             | Спортивный досуг «В гости к Нептуну»                                                                                            | Все группы                                 |
| Август           | Музыкально-спортивное развлечение «Путешествие по Югре»<br>Спортивный досуг «Мы дружим с физкультурой»                          | Ст.гр<br>Подг.гр.<br>Мл.гр.<br>Ср.гр.      |

## Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Для оценки физической подготовленности дошкольников детей 3-4 лет используются диагностические тесты утвержденные Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916) и 5-8 лет, тесты по методике М. Руновой. Эти тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки инструктора и сложного оборудования для проведения. Во время тестирования учитываются индивидуальные возможности ребенка.

### Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности детей 5-6 лет по методике М.А. Руновой

Физические качества проверяется по 7 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

**Высокий уровень:** дети, выполняют выше ориентировочных показателей (более трех показателей).

**Средний уровень:** дети, выполняют все вышеперечисленные тесты, с результатами в рамках возрастных норм.

**Низкий уровень:** дети имеет от трех и более показателей ниже нормы.

#### *Тест на определение скоростных качеств*

##### 1. Время бега на 10 м с ходу

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 10 м с ходу

**Методика:** По команде “На старт!” участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняется вперёд и по команде “Марш!” бежит к линии финиша. Фиксируется лучший результат.

#### *Тесты на определение ловкости*

##### 2. Челночный бег

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

#### *Тест на определение скоростной реакции*

##### 3. Бросок теннисного мяча удобной рукой

**Цель:** определить скоростную реакцию при метании теннисного мяча

**Методика:** Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м, длиной 2- м с линиями деления через каждый 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

#### *Тесты на определение скоростно-силовых качеств*

##### 4. Прыжок в длину с места

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

### Тест на определение гибкости

#### 5. Гибкость Наклон вперед из положения стоя (см)

**Цель:** Определить гибкость, из положения, стоя на гимнастической скамейке

**Методика:** Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). 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.

### Тест на определение силы и силовой выносливости

#### 6. Подъем из положения лежа на спине

**Цель:** Определения силовой выносливости.

**Методика:** Ребенок лежит на гимнастическом мате 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.

### Нормативы для оценки результатов развития физических качеств детей 5-6 лет

#### Наименования показателя: Время бега на 10 м со старта

| Возраст | Пол ребенка | Уровни и оценки |         |         |
|---------|-------------|-----------------|---------|---------|
|         |             | низкий          | средний | высокий |
| 5 лет   | М           | > 2.8           | 2.8-2.7 | < 2.7   |
|         | Д           | > 3.0           | 3.0-2.8 | < 2.8   |
| 6 лет   | М           | > 2.5           | 2.5-2.1 | < 2.1   |
|         | Д           | > 2.6           | 2.6-2.2 | < 2.2   |
| 7 лет   | М           | > 2.3           | 2.3-2.0 | < 2.0   |
|         | Д           | > 2.5           | 2.5-2.1 | < 2.1   |

#### Наименования показателя: Время челночного бега (3x10 м) (сек.)

| Возраст | Пол ребенка | Уровни и оценки |           |         |
|---------|-------------|-----------------|-----------|---------|
|         |             | низкий          | средний   | высокий |
| 5 лет   | М           | > 12.8          | 12.8-11.1 | < 11.1  |
|         | Д           | > 12.9          | 12.9-11.1 | < 11.1  |
| 6 лет   | М           | > 11.2          | 11.2-9.9  | < 9.9   |
|         | Д           | > 11.3          | 11.3-10.0 | < 10.0  |
| 7 лет   | М           | > 9.8           | 9.8-9.5   | < 9.5   |
|         | Д           | > 10.0          | 10.0-9.9  | < 9.9   |

#### Наименования показателя: Дальность броска теннисного мяча (м)

| Возраст | Пол ребенка | Уровни и оценки |         |         |
|---------|-------------|-----------------|---------|---------|
|         |             | низкий          | средний | высокий |
| 5 лет   | М           | > 5             | 5 – 9   | < 9     |
|         | Д           | > 4             | 4 – 9   | < 9     |
| 6 лет   | М           | > 7             | 7 – 12  | < 12    |
|         | Д           | > 6             | 6 – 10  | < 10    |
| 7 лет   | М           | > 11            | 11 – 15 | < 15    |
|         | Д           | > 8             | 8 – 11  | < 11    |

**Наименования показателя: Длина прыжка с места**

| Возраст | Пол ребенка | Уровни и оценки |         |         |
|---------|-------------|-----------------|---------|---------|
|         |             | низкий          | средний | высокий |
| 5 лет   | М           | >85             | 85-130  | < 130   |
|         | Д           | >85             | 85-125  | < 125   |
| 6 лет   | М           | >100            | 100-150 | < 150   |
|         | Д           | >90             | 90-140  | < 140   |
| 7 лет   | М           | > 130           | 130-155 | < 155   |
|         | Д           | > 125           | 125-150 | < 150   |

**Наименования показателя: Наклон вперед из положения стоя (см)**

| Возраст | Пол ребенка | Уровни и оценки |         |         |
|---------|-------------|-----------------|---------|---------|
|         |             | низкий          | средний | высокий |
| 5 лет   | М           | > 3             | 3-6     | < 6     |
|         | Д           | > 6             | 6-9     | < 9     |
| 6 лет   | М           | > 4             | 4-7     | < 7     |
|         | Д           | > 7             | 7-10    | < 10    |
| 7 лет   | М           | > 5             | 5-8     | < 8     |
|         | Д           | > 8             | 8-12    | < 12    |

**Наименования показателя: Подъём из положения лёжа на спине (кол-во)**

| Возраст | Пол ребенка | Уровни и оценки |         |         |
|---------|-------------|-----------------|---------|---------|
|         |             | низкий          | средний | высокий |
| 5 лет   | М           | > 11            | 11-17   | < 17    |
|         | Д           | > 10            | 10-15   | < 10    |
| 6 лет   | М           | > 12            | 12-25   | < 12    |
|         | Д           | > 11            | 11-20   | < 11    |
| 7 лет   | М           | > 15            | 15-30   | < 15    |
|         | Д           | > 14            | 14-28   | < 14    |

Результаты, полученные в ходе обследования, заносятся в заранее подготовленный индивидуальные карты физической подготовленности и сводный протокол

**Комплекс контрольных упражнений и тестов  
для определения уровня физической подготовленности детей 3-4 лет  
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)  
Методика проведения диагностики с детьми 3-4 лет**

**1. Бег на дистанцию 10 метров с хода**

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 10 м с хода

**Методика:** На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. (в 6 – 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними – 5 мин. Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и принимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундамером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

**2. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы и**

**Цель:** Определить силу

**Методика:** Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из –за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

### **3. Прыжок в длину с места**

**Методика:** Ребенку предлагают прыгать, отталкиваясь двумя руками, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземлиться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении . Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

### **4. Наклон туловища вперед**

**Цель:** Определение гибкости

**Методика:** Ребенок встает 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 скамейке, 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».

### **Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-4 года**

| №  | Наименование показателя                  | Пол      | 3 года    | 4 года    |
|----|------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1. | Бросок набивного мяча                    | мальчики | 110-150   | 140 - 180 |
|    |                                          | девочка  | 100 - 140 | 130 - 175 |
| 2. | Прыжок в длину с места                   | мальчики | 60-85     | 70-95     |
|    |                                          | девочки  | 55 -80    | 70 -90    |
| 3. | Наклон туловища вперед из положения стоя | мальчики | 1 -3      | 2 -5      |
|    |                                          | девочки  | 2 -6      | 5 -8      |
| 4. | Бег на дистанцию 10 метров с хода        | мальчики | 7,8 – 7,5 | 5,5 – 5,0 |
|    |                                          | девочки  | 8,0 – 7,6 | 5,7 – 5,2 |



**Индивидуальная карта физической подготовленности детей 3-4 лет)****Ф.И. ребенка****Возраст ребенка**

Дата составления диагностической карты

Общее состояние здоровья (заболевание в днях за год)

Профили заболевания

| Контрольные тесты                        | Количественные показатели |         |            |         |
|------------------------------------------|---------------------------|---------|------------|---------|
|                                          | начало года               | уровень | конец года | уровень |
| Бросок набивного мяча                    |                           |         |            |         |
| Прыжок в длину с места                   |                           |         |            |         |
|                                          |                           |         |            |         |
| Наклон туловища вперед из положения стоя |                           |         |            |         |
|                                          |                           |         |            |         |
| Наклон туловища вперед из положения стоя |                           |         |            |         |
| Результаты обследования начало года      |                           |         |            |         |
| Рекомендации:                            |                           |         |            |         |
| Результаты обследования конец года       |                           |         |            |         |
| Рекомендации:                            |                           |         |            |         |

**Сводный протокол развития физических качеств детей (3-4 лет)**

| № п/п | Ф.И. ребенка | Бросок набивного мяча | Прыжок в длину с места | Наклон туловища вперед из положения стоя | Наклон туловища вперед из положения стоя | Общий уровень |
|-------|--------------|-----------------------|------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|
| 1.    |              |                       |                        |                                          |                                          |               |
| 2.    |              |                       |                        |                                          |                                          |               |
| 3.    |              |                       |                        |                                          |                                          |               |
| 4.    |              |                       |                        |                                          |                                          |               |

**Инструктор по физической культуре:**

## Индивидуальная карта физической подготовленности детей (5-6 лет)

**Ф.И. ребенка**

**Возраст ребенка**

Дата составления диагностической карты

Общее состояние здоровья (заболевание в днях за год)

Профили заболевания

| Контрольные тесты                   | Количественные показатели |         |            |         |
|-------------------------------------|---------------------------|---------|------------|---------|
|                                     | начало года               | уровень | конец года | уровень |
| Время бега на 10 м со старта        |                           |         |            |         |
| Время челночного бега               |                           |         |            |         |
| Дальность броска тен.мяча           |                           |         |            |         |
| Длина прыжка с места                |                           |         |            |         |
| Дальность броска наб. мяча          |                           |         |            |         |
| Наклон вперед из положения стоя     |                           |         |            |         |
| Подъем из положения лёжа            |                           |         |            |         |
| Результаты обследования начало года |                           |         |            |         |
| Рекомендации:                       |                           |         |            |         |
| Результаты обследования конец года  |                           |         |            |         |
| Рекомендации:                       |                           |         |            |         |

### Сводный протокол развития физических качеств детей (5-6 лет)

| № п/п | Ф.И. ребенка | Время бега 10 м | Время челночного бега (3x10 м) (сек.) | Дальность броска теннисного мяча | Длина прыжка с места | Дальность броска набивного мяча | Наклон вперед из положения стоя | Подъем из положения лёжа на спине | Общий уровень |
|-------|--------------|-----------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| 1.    |              |                 |                                       |                                  |                      |                                 |                                 |                                   |               |
| 2.    |              |                 |                                       |                                  |                      |                                 |                                 |                                   |               |
| 3.    |              |                 |                                       |                                  |                      |                                 |                                 |                                   |               |
| 4.    |              |                 |                                       |                                  |                      |                                 |                                 |                                   |               |

**Инструктор по физической культуре**

Календарный учебный график

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| Начало учебного года      | 01.09.2023            |
| Конец учебного года       | 31.05.2024            |
| Количество учебных недель | 36 недель 3 дня       |
| Летний период             | 01.06.2024-31.08.2024 |
| Количество недель         | 12 недель 4 дня       |

|   |                  |
|---|------------------|
| у | Учебный день     |
| в | Выходной день    |
| п | Праздничный день |

Годовой календарный график на 2022-2023 учебный год

Сентябрь

|          |   |   |          |   |   |   |   |   |    |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |
|----------|---|---|----------|---|---|---|---|---|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|
| 1        | 2 | 3 | 4        | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11       | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18       | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25       | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| у        | в | в | у        | у | у | у | у | в | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  |
| 1 неделя |   |   | 2 неделя |   |   |   |   |   |    | 3 неделя |    |    |    |    |    |    | 4 неделя |    |    |    |    |    |    | 5 неделя |    |    |    |    |    |

Октябрь

|   |          |   |   |   |   |   |   |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----------|---|---|---|---|---|---|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2        | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16       | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23       | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| в | у        | у | у | у | у | в | в | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у  | у  |
|   | 6 неделя |   |   |   |   |   |   | 7 неделя |    |    |    |    |    |    | 8 неделя |    |    |    |    |    |    | 9 неделя |    |    |    |    |    |    |    |    |

Ноябрь

|           |   |   |   |   |   |           |   |   |    |    |    |           |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |
|-----------|---|---|---|---|---|-----------|---|---|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|
| 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25        | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| у         | у | у | п | в | в | у         | у | у | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в         | у  | у  | у  | у  | у  | в         | в  | у  | у  | у  | у  |
| 10 неделя |   |   |   |   |   | 11 неделя |   |   |    |    |    | 12 неделя |    |    |    |    |    | 13 неделя |    |    |    |    |    | 14 неделя |    |    |    |    |    |

Декабрь

|           |   |   |           |   |   |   |   |   |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |   |
|-----------|---|---|-----------|---|---|---|---|---|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|---|
| 1         | 2 | 3 | 4         | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11        | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18        | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25        | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |   |
| у         | в | в | у         | у | у | у | у | в | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | у  | в  | в |
| 14 неделя |   |   | 15 неделя |   |   |   |   |   |    | 16 неделя |    |    |    |    |    |    | 17 неделя |    |    |    |    |    |    | 18 неделя |    |    |    |    |    |    |   |

Всего недель с сентября по декабрь: 17 недель. Рабочих дней - 8

### Январь

|                               |   |   |   |   |   |   |   |           |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|
| 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9         | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21        | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27        | 28 | 29 | 30 | 31 |
| п                             | п | п | п | п | п | п | п | у         | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в         | у  | у  | у  | у  | у  | в         | в  | у  | у  | у  |
| 8 праздничных и выходных дней |   |   |   |   |   |   |   | 19 неделя |    |    |    |    |    | 20 неделя |    |    |    |    |    | 21 неделя |    |    |    |    |    | 22 неделя |    |    |    |    |

### Февраль

|           |   |   |   |           |   |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |
|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|---|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|
| 1         | 2 | 3 | 4 | 5         | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26        | 27 | 28 | 29 |
| у         | у | в | в | у         | у | у | у | у | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | п  | в  | в  | у         | у  | у  | у  |
| 22 неделя |   |   |   | 23 неделя |   |   |   |   |    |    | 24 неделя |    |    |    |    |    |    | 25 неделя |    |    |    |    |    |    | 26 неделя |    |    |    |

### Март

|           |   |   |           |   |   |   |   |   |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |
|-----------|---|---|-----------|---|---|---|---|---|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 1         | 2 | 3 | 4         | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11        | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18        | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25        | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| у         | в | в | у         | у | у | у | п | в | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  |
| 26 неделя |   |   | 27 неделя |   |   |   |   |   |    | 28 неделя |    |    |    |    |    |    | 29 неделя |    |    |    |    |    |    | 30 неделя |    |    |    |    |    |    |

### Апрель

|           |   |   |   |   |   |   |           |   |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|---|---|---|---|---|---|-----------|---|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8         | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22        | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| у         | у | у | у | у | в | в | у         | у | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | у  | в  | в  | в  |
| 31 неделя |   |   |   |   |   |   | 32 неделя |   |    |    |    |    |    | 33 неделя |    |    |    |    |    |    | 34 неделя |    |    |    |    |    |    |    |    |

### 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 | 25 | 26 | 27        | 28 | 29 | 30 | 31 |
| п         | у | у | в | в | у         | у | у | п | в  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  |
| 35 неделя |   |   |   |   | 36 неделя |   |   |   |    |    |    | 37 неделя |    |    |    |    |    |    | 38 неделя |    |    |    |    |    |    | 39 неделя |    |    |    |    |

Всего недель с января по май: 19 недель 3 дня. Рабочих дней – 98

Всего за учебный год с сентября по май - 183 рабочих дней

Всего рабочих недель - 36 недель 3 дня

Июнь

|   |   |          |   |   |   |   |   |   |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |
|---|---|----------|---|---|---|---|---|---|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3        | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24       | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| в | в | у        | у | у | у | у | в | в | у        | у  | п  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  |
|   |   | 1 неделя |   |   |   |   |   |   | 2 неделя |    |    |    |    |    |    | 3 неделя |    |    |    |    |    |    | 4 неделя |    |    |    |    |    |    |

Июль

|          |   |   |   |   |   |   |          |   |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |          |    |    |
|----------|---|---|---|---|---|---|----------|---|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|
| 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8        | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22       | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31 |
| у        | у | у | у | у | в | в | у        | у | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у        | у  | у  |
| 5 неделя |   |   |   |   |   |   | 6 неделя |   |    |    |    |    |    | 7 неделя |    |    |    |    |    |    | 8 неделя |    |    |    |    |    |    | 9 неделя |    |    |

Август

|          |   |   |   |           |   |   |   |   |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |
|----------|---|---|---|-----------|---|---|---|---|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|
| 1        | 2 | 3 | 4 | 5         | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19        | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26        | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| у        | у | в | в | у         | у | у | у | у | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  | в  | у         | у  | у  | у  | у  | в  |
| 9 неделя |   |   |   | 10 неделя |   |   |   |   |    |    | 11 неделя |    |    |    |    |    |    | 12 неделя |    |    |    |    |    |    | 13 неделя |    |    |    |    |    |

**Всего рабочих недель: 12 недель 4 дня. Всего - 64 дня**