

АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ФИННО-УГОРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №20
«ЛУМИКЕЛЛО»
(МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №20»)

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол №1 от «09» сентября 2018 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад №20»



/Накрошаева Н. В./

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
для работы с детьми 2-7 лет**

Петрозаводск,
2018 г.

Содержание

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	Обязательная часть	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи реализации программы	
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	
1.4.	Характеристика возрастных особенностей детей	
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.6.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Региональное содержание.	
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	Обязательная часть	
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 2 до 7 лет по физическому развитию	
2.2.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 2 до 3 лет	
2.3.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 3 до 4 лет	
2.4.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 4 до 5 лет	
2.5.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 5 до 6 лет	
2.6.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 6 до 7 лет	
2.7.	Формы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	
2.8.	Содержание коррекционной работы	
2.9.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Региональное содержание.	
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Организованная образовательная деятельность в рамках организации деятельности по физической культуре	
3.2.	Организация работы с педагогическим коллективом по физическому воспитанию детей	
3.3.	Организация мероприятий по взаимодействию с семьями воспитанников	
3.4.	Годовой план праздников, досугов и развлечений на 2020-2021 год	
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	
3.6.	Материально-техническое обеспечение Программы	
IV.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	
4.1	Краткая презентация Программы	
	<i>Приложение 1.</i> Комплексно-тематическое планирование ООД по возрастам	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «физическое развитие» составлена на основе программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой.

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области «Физическая культура» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Педагогам необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью

- 4-5 минут младший дошкольный возраст
- 6-8 минут средний дошкольный возраст

-8-10 минут старший дошкольный возраст

-10-12 минут подготовительная к школе группа

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является интегрированная деятельность, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка.

В группах проводятся три физкультурных мероприятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

- 10 минут ранний дошкольный возраст

-15 минут младший дошкольный возраст

- 20 минут средний дошкольный возраст

-25 минут старший дошкольный возраст

-30 минут подготовительная к школе группа

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию включает упражнения по закреплению основных движений и подвижных игр, ранее разученных на занятиях. Проводится подгруппами 3-4 ребенка.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

Понедельник

- физкультурная деятельность в зале;

- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке; индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

Вторник

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;

- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

Среда

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;

- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

Четверг

- физкультурная деятельность в зале;

- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;

индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Пятница

-подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);

-индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение.

-7-10 минут младший дошкольный возраст

- 12-15 минут средний дошкольный возраст

-17-20 минут старший дошкольный возраст

-22-25 минут подготовительная к школе группа

В другие дни, когда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения).

-15 минут младший дошкольный возраст

- 20 минут средний дошкольный возраст

-25 минут старший дошкольный возраст

-30 минут подготовительная к школе группа

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое - новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

В течение года один раз в месяц проводятся физкультурные досуговые мероприятия длительностью

-20 минут средний дошкольный возраст

-25-30 минут старший дошкольный возраст

-40 минут подготовительная к школе группа

Два раза в год (зимний и летний) физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
 - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
 - формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
- Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*
- развивать основные движения во время игровой активности детей.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Целью Программы является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно– уставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно–двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
- Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного

образовательного учреждения и семьи;

- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста (от 2 лет до 7 лет).

Третий год жизни (группа раннего возраста)

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Однако опорно–двигательный аппарат у детей этого возраста развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт еще небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развито активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 2 лет до 3 лет.

1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
5. Дать представление о необходимости закаливания.
6. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
7. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными

играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции.

Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы.

Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно -исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Целевые ориентиры в раннем возрасте. К трем годам у ребенка развита

крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы. К семи годам у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

Группа раннего возраста:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;•Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;•Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;•Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Региональное содержание.

1.6.1. Пояснительная записка

Реализация регионального содержания осуществляется в образовательной деятельности с учетом принципов:

1. содействие и сотрудничество детей и взрослых;
2. поддержка инициативы детей в двигательной деятельности,
3. сотрудничество ДООУ с семьей

<i>Климатические особенности:</i>	Учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь-май) и летнего (июнь-август). В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены разные виды гимнастик, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для коррекции плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, обучение скольжению на лыжах.
<i>Национально-культурные особенности:</i>	Обучение и воспитание осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом ДООУ) и учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности (несмотря на то, что процент детей - билингвов среди воспитанников невелик).
<i>Региональные особенности:</i>	Использование народных подвижных игр, игр карельского народа, которые оказывают большое внимание на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 2 до 7 лет по физическому развитию

2.2. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 2 до 3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме. В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные виды движений

Ходьба. В группе раннего возраста нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В группе раннего возраста вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно

быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

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

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений. С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней

гимнастикой. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.3. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 3 до 4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: -развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); -накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); -формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать

правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

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

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные виды движений

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два; в разных направлениях; врассыпную; с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Бег обычный, на носках, в колонне по одному, в разных направлениях, по кругу, змейкой, в рассыпную; с изменением темпа: в медленном в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 метров.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, из кружка в кружок, вокруг предметов, прыжки с высоты 15- 20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, через предметы, в длину с места.

Бросание, ловля, метание катание мяча друг другу, между предметами, в воротца. Метание на дальность правой и левой рукой. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье ползание на четвереньках по прямой, между предметами, под препятствие (высота 50 см), пролезание в обруч.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника передавать мяч друг другу вперёд-назад, с поворотом в стороны. Из исходного положения сидя поворачиваться, наклоняться. Из исходного положения лёжа на спине одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как на велосипеде.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки, поочередно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Приседать вынося руки вперёд, обхватывая колен руками и наклоняя голову.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание.

Спортивные упражнения.

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

- Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.4. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 4 до 5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
3. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
5. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

6. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
8. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
9. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
13. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные виды движений

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с

продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для развития кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для развития и укрепления мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок-на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в

сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры.

- С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

- С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

- С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

- С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

- На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

- Народные игры. «У медведя во бору» и др.

- Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.5. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 5 до 6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

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

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные виды движений

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево; ходьба в колонне по двое, по трое, с выполнением различных заданий.

Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе; в среднем темпе на 80- 120 м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 метров; бег на скорость 20 м.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад); на одной ноге (левой и правой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)

Ползание и лазанье ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом; ползание на четвереньках толкая головой мяч ; по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, Проползание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа

Бросание, ловля, метание бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз); одной рукой (правой и левой не менее 4-6 раз); с хлопками. Перебрасывание из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений. Отбивание мяча о пол на месте с продвижением шагом вперёд. Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

Строевые упражнения построение в колонну по одному, по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне. В шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Упражнения для развития кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперёд-вверх. Поднимать и опускать кисти.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног переступать на месте, не отрывая носки от пола. Приседать, поднимая руки вперёд, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться разводя руки в стороны из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди; подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Спортивные упражнения.

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры.

- Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

- Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры.

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

- С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

- С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

- Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

- Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

- Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.6. Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 6 до 7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и

физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные виды движений

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом перекатом с пятки на носок, приставным шагом вперёд и назад; ходьба в колонне по двое, по трое, по четыре, в шеренге; с выполнением различных заданий.

Бег с высоким подниманием колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом; из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

Ползание и лазание ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу несколькими способами.

Прыжки на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, зажатыми между ног мешочком с песком; из глубокого приседа; с высоты (высота до 40 см); в длину с места; в длину с разбега; через короткую скакалку разными способами; через длинную скакалку по одному, парами.

Бросание, ловля, метание перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно; бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз); с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность правой и левой рукой. Метание в цель из разных положений в горизонтальную и вертикальную цель, в движущуюся цель.

Строевые упражнения самостоятельно в колонну по одному, в круг, в шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в

несколько (2-3). Расчёт на первый - второй и построение из одной шеренги в две; равнение в колонне, в шеренге, в кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево кругом.

Упражнения для развития кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стене, поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки; отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног выставлять ногу вперёд на носок скрестно; приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги; приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги ладони вперёд выпрямленной руки; свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимать руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклоняться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. Прогибаться лежа на животе. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад. Поочерёдно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочерёдно поднимать прямую ногу.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении.

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры.

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

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

- С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

- С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

- Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

- Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.7. Формы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

<i>Содержание</i>	<i>Возраст</i>	<i>Совместная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность</i>	<i>Взаимодействие с семьей</i>
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения	2-5 лет, группа раннего возраста (2-3 года), вторая младшая и средняя группы	ООД по физической культуре: - сюжетно-игровая - тематическая -классическая -тренирующая В занятиях по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами - подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий -ритмическая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа ООД по физической культуре на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс

			-оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа.		
5.Активный отдых			Подражательные движения Динамический час Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья		

<i>Содержание</i>	<i>Возраст</i>	<i>Совместная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятел ьная деятельность</i>	<i>Взаимодействие с семьей</i>
1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы	ООД по физической культуре: - сюжетно- игровая - тематическая -классическая -тренирующая -по развитию элементов двигательной	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно – игровая - тематическая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.)	Игровы е упражн ения Подражател ьные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам

2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры 4. Спортивные упражнения 5. Спортивные игры 6. Активный отдых		креативности (творчества) На ООД по физической культуре: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	-подвижные игры - подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа НОД по физической культуре на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники Дни здоровья	- игровые упражнения - подражательные движения - самостоятельный показ	Совместные занятия
---	--	--	---	---	---------------------------

Формы ООД с воспитанниками с учётом возрастных особенностей

Группа 2-3 года

- организованная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

Группа 3-4 года

- организованная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

Группа 4-5 лет

- организованная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

Группа 5-6 лет

- организованная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;-
двигательная активность в течение дня.

Группа 6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.3. Содержание коррекционной работы

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в дошкольной образовательной организации путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Работа по физическому развитию детей с нарушением речи (общим недоразвитием речи ОНР) предполагает решение как общеобразовательных, так и коррекционных - специальных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффективно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом инструктор по физической культуре направляет свое внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создается основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребенка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Поскольку полноценное формирование личности ребенка не может состояться без всестороннего развития, и так как подавляющее большинство детей с ОНР выпускаются из специальных групп в общеобразовательные школы, в процессе физического развития детей решаются следующие общеобразовательные задачи:

- Охрана жизни и укрепления здоровья ребенка.
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшение деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных

способностей, умения сохранять равновесие. Формирование широкого круга игровых действий.

- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Ежедневное использование форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательных форм работы- игры-соревнования и эстафеты.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми являются упражнения, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, логоритмика, которые учитель-логопед и воспитатель планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.).

В ходе ООД по физической культуре решаются следующие специальные задачи:

1) По развитию речевого дыхания:

Формирование выдоха посредством упражнений дыхательной гимнастики

Упражнения: «Дуем на снежинку, пушинку, перышко...», «Нюхаем цветочек», «Насос», «Надуй шарик», «Комар» и т. д.

2) По развитию речевого и фонематического слуха.

Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. Например, «Волчок», «Цветные домики»,

Описание игры. Дети делятся на две команды: первая- «Гласные звуки», вторая – «Согласные звуки». По сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с педагогом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее обусловленного цвета. Например, команда детей «Гласные звуки» собирается у домиков красного цвета. Игру можно усложнить: команды называются твердые и мягкие звуки, звонкие и глухие согласные.

3) По развитию звукопроизношения;

При планировании совместной педагогической деятельности логопед заранее определяет дежурный звук (обычно на неделю), который необходимо отработать с детьми во время ОД.

Например, игра «Придумай слово на определенный звук», «Назови пять имен девочек на определенный звук» и т. д. Используются также скороговорки («Наш Полкан», «Щегленок»), потешки, стишки, речевки, загадки («Важный пес»), чистоговорки («Кисонька», «Песня ослика ИА») и др.

4) По развитию выразительности движений;

Используются игры и игровые упражнения на имитацию и подражание: «Покажи, как ползает медвежонок, ползает змея, летает бабочка и т.д.», то же с приемами артикуляционной гимнастики (подражательные звуки), мимические упражнения («Злой волшебник», «Облака»)

5) По развитию общей и мелкой моторики.

Общую моторику развиваем с помощью ОРУ и основных видов движения на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, в индивидуальной работе, в режимных моментах. Для мелкой моторики используются:

- Массаж кисти рук в игровой форме с массажными валиками и мячами, резиновыми кольцами, такие как:

- «Прогулка», «Осенний букет»,

- Пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика: «По клавишам стучим», «Украшаем елочку», «Дни Недели».

- ОРУ с гимнастическими палками, обручами, кольцами, балансировочными дисками, упражнения с мячами разного диаметра.

6) По развитию оптикопространственных представлений и навыков, координации движения.

С этой целью используются упражнения мнемопластики, с помощью которых происходит запоминание образа букв, массаж биологически активных зон стопы, развитие координации движений.

Например, ходьба босыми ногами по канату, выложенному в форме букв Т, К. «Молоток стучит «ТК-тук», букве «Т» я старый друг».

«Сигнальщик держит два флажка, с флажками он, как буква «К». и т. д.

7) По развитию коммуникативных функций.

С этой целью используются упражнения психогимнастики для коррекции психических процессов детей с нарушением речи, путем развития восприятия, внимания, мышления. Упражнения «Полет», «Медвежата», «Муха Цокотуха».

8) По развитию музыкальных способностей.

Здесь используются упражнения под музыку, музыкальные подвижные игры, ритмические упражнения. Игра «Щаловливая сосулька», «Тучи», игротанцы «Колесики», «Елочки-пенечки», и др.

Закрепление правильно произносимых звуков с помощью подвижных игр и самомассажа с речевым сопровождением, гимнастики для глаз.

Упражнения «Пчелка», «Мочалочка», «Башмачки», «Обезьяна Чи-чи-чи», «Елочка».

В соответствии со спецификой группы, коррекционное направление работы в ней является приоритетным. В связи с этим инструктор по физической культуре, как и все педагоги и специалисты, работающие с детьми данной группы, следит за правильным произношением, сформированным учителем-логопедом. Задача инструктора по физической культуре помочь учителю-логопеду в обучении детей, используя на физкультурных занятиях логоритмические и коррекционные упражнения.

Для более тесного сотрудничества учителя-логопеда и инструктора по физической культуре совместно разрабатываются картотеки подвижных игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности.

2.9. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Региональное содержание.

2.9.1. Содержание образовательной деятельности по части, формируемой участниками образовательных отношений.

Физическое развитие включает приобретение опыта ребенком традиций и культуры коренных жителей Республики Карелия через использование подвижных игр

Младшая группа.

Приобщать к основам двигательной культуры.

Учитывать природно-климатические условия Карелии в накоплении двигательного опыта детей. Зимой организовывать игры со снегом, катание на санках, летом – игры на участке с природным материалом.

Формировать двигательные навыки ходьбы на лыжах с предварительным выполнением имитационных упражнений, игр и наблюдение за старшими детьми.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, формировать умение ходьбы на них, ставить лыжи на место.

Формировать двигательную активность через подвижные народные (карельские, финские) игры.

Примеры игр: «Догонялки, «Сиди, сиди, Яша!»...

Основные виды деятельности: двигательная.

Разучивание народных игр (карельских, финских), выполнение игровых этюдов, заучивание карельских, финских народных считалок.

Средняя группа.

Стимулировать двигательную активность детей через народные подвижные игры. Поддерживать проявления самостоятельности в организации игр, соблюдении правил. Поощрять инициативу детей в придумывании новых вариантов знакомых игр.

Продолжать формировать двигательный опыт с использованием средств ближайшего природного и социального окружения (кочки, бревна, пеньки, ручейки; горки, дорожки и др.).

Разучивать карельские народные игры разной подвижности с различными предметами («Ляпки с мячом», «Имушка», «Ко мне с кольцом», «Коршун» и др.).

Поощрять детей в стремлении к двигательной активности, инициировании подвижных игр с предметами.

Основные виды деятельности: двигательная.

Разучивание народных игр (карельских, финских), выполнение игровых этюдов, заучивание карельских, финских народных считалок. Включение в режим народных подвижных игр.

Старшая группа.

Стимулировать двигательную активность детей через народные подвижные игры. Поддерживать проявления самостоятельности в организации игр, соблюдении правил. Поощрять инициативу детей в придумывании новых вариантов знакомых игр.

Продолжать формировать двигательный опыт с использованием средств ближайшего природного и социального окружения (кочки, бревна, пеньки, ручейки; горки, дорожки и др.).

Развивать двигательный опыт детей с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, усложняя выполнение движений с помощью соответствующих преград (*узкие бревна разной высоты для ходьбы и подвижных игр, качели с необходимостью сохранения равновесия, сложные лабиринты для лазания и пр.*).

Играть в знакомые и разучивать новые карельские народные игры разной подвижности («Куккот», «Голики», «Кóтя, котя́, продай дитя» и др.). Поощрять детей в стремлении к двигательной активности, к самостоятельности при организации народных подвижных игр, к соблюдению правил. Мотивировать к разучиванию новых игр. Поощрять инициативу в придумывании новых вариантов знакомых игр, усложнении или видоизменении правил игры.

Основные виды деятельности: двигательная.

Упражнения, связанные с ближним окружением - узкие бревна разной высоты для ходьбы и подвижных игр, качели с необходимостью сохранения равновесия, сложные лабиринты для лазания и пр., катание на финских салазках. Выполнение танцевальных движений в хороводах, плясках и т.д. Включение в режим народных подвижных игр «Куккот», «Голики», «Кóтя, котя́, продай дитя» и др.

Подготовительная к школе группа.

Совершенствовать двигательный опыт детей с использованием средств ближайшего природного и социального окружения (*сложные лабиринты, система перекладин, бревен разной длины и высоты, препятствия для подлезания и др.*); способствовать инициированию детьми творческого изменения условий выполнения основных движений, организации подвижных и спортивных игр, самостоятельно подбирая и используя игровое, спортивное оборудование.

Поддерживать интерес к видам спорта, бытующим в Карелии (*хоккей, футбол, коньки, лыжи и др.*). Создавать условия для участия детей в этих видах спорта на

прогулках, в ходе совместных спортивных, праздничных мероприятий. *«Смолоду закалиться – на век пригодится».*

Играть в знакомые и разучивать новые карельские, финские народные игры разной подвижности (*«Уголок», «Рюхи», «Игра в камешки», «Круглым городом», «Бабки», «Зимним буем» и др.*). Поощрять детей в стремлении к самостоятельной двигательной активности.

Создавать условия для самостоятельной организации и проведения народных игр разной подвижности. Поддерживать двигательную активность детей соревновательный дух в групповых играх (например, игра «Кюкя»), соблюдение правил, инициативу в создании новых вариаций знакомых игр (содержание игры, правила, условия).

Углублять двигательный опыт с использованием средств ближайшего природного и социального окружения (*кочки, пеньки, водные преграды, холмы, овраги, заросли травы, камни и др.*).

Поддерживать самостоятельную организацию народных игр разной подвижности с различными предметами. Побуждать детей к проявлению творчества в изменении правил, условий игры, использовании разных предметов (например, разные виды мячей – бумажные, плетеные из бересты и т.д. – для игры «Ляпы с мячом»).

Основные виды деятельности: двигательная.

Упражнения, связанные с ближним окружением - узкие бревна разной высоты для ходьбы и подвижных игр, качели с необходимостью сохранения равновесия, сложные лабиринты для лазания и пр., катание на финских салазках. Выполнение танцевальных движений в хороводах, плясках и т.д. Включение в режим народных подвижных игр «Куккот», «Голики», «Кóтя, котя', продай дитя» и др.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация деятельности с детьми с 2 до 7 лет по физическому развитию

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 организованную образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Время проведения ООД:

- 10 минут ранний дошкольный возраст;
- 15 минут младший дошкольный возраст;
- 20 минут средний дошкольный возраст;
- 25 минут старший дошкольный возраст;
- 30 минут подготовительная к школе группа.

Структура ООД по физической культуре на свежем воздухе

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

Распределение количества ООД по физической культуре в разных возрастных группах на учебный год

<i>Возрастная группа</i>	<i>Количество занятий</i>		<i>Количество часов</i>		
	<i>в неделю</i>	<i>в год</i>	<i>в неделю</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>
Группа раннего возраста	3	108	30 мин	2 часа	24 часа
Вторая младшая	3	108	45 мин	3 часа	27 часов
Средняя	3	108	1 час	4 часа	36 часов
Старшая	3	108	1 час 15 мин	5 часов	45 часов
Подготовительная	3	108	1 час 30 мин	6 часов	54 часа

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения,

подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения.

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;

- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном

оборудовании в свободной игре.

- словесная инструкция.

3.2. Организация работы с педагогическим коллективом по физическому воспитанию детей

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» —

формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;

4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

3.3. Организация мероприятий по взаимодействию с семьями воспитанников

Цель: Знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

Формы работы с родителями

по реализации образовательной области «Физическое развитие»

<i>№ п/п</i>	<i>Организационная форма</i>	<i>Цель</i>	<i>Темы</i>
1.	Индивидуальные беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	Значение физкультуры в жизни ребёнка «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка» «Целевые ориентиры в обучении» Беседы о проблемах со здоровьем у детей .
2.	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
		ситуаций, тренировка педагогического мышления	Открытые просмотры занятий, совместные занятия с детьми
3.	Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Гимнастика для позвоночника»
4.	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»

5.	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры - профилактика простудных заболеваний» «Как быть примером своему ребёнку в закаливании»
6.	Родительские собрания	Расширение кругозора родителей об обучении детей на занятиях по физической культуре. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым»
7.	Наглядная информация	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
8.	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность. Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; достижение позитивной открытости по отношению к родителям	«Здоровый ребенок - счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье» Мама, папа и я спортивная семья.

Перспективный план работы с родителями (законными представителями)

<i>месяц</i>	<i>2 младшие, средние группы</i>	<i>Форма проведения</i>
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Род. собрание

октябрь	«Спортивная форма вашего малыша»	Папка -передвижка
ноябрь	«Зарядка – это здорово!»	Консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Мы растем здоровыми»	Открытое занятие
апрель	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	Папка-передвижка
май	«Как весело и с пользой провести лето!»	Общее род. собрание

<i>месяц</i>	<i>старшие группы</i>	<i>Форма проведения</i>
сентябрь	Какая физкультура нужна дошкольнику	Род. собрания
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Презентация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	Закаливание детского организма	Инд. консультация
апрель	«Веселые мячики»	Открытое занятие
май	Безопасное лето	Общее род. собрание

<i>месяц</i>	<i>подготовительные к школе группы</i>	<i>Форма проведения</i>
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Подвижные игры, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Мы сильные»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка

февраль	«Берегите зрение детей»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	Безопасное лето	Общее род. собрание

3.4. Годовой план праздников, досугов и развлечений на 2020-2021 год

Месяц/возраст детей	2-3, 3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь	«Теремок»	«Страна веселых игр»	«Пропавшие слова»	День Знаний «Золотой ключик»
Октябрь	«Веселое путешествие»	«Азбука здоровья»	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	«Папа, мама, я – спортивная семья!»
Ноябрь	День здоровья «Много мячиков у нас»	День здоровья «Быть здоровым – здорово!»	День здоровья «Нам болезни не страшны!» День матери	День здоровья «Веселые соревнования» День матери
Декабрь	«Как встречают зиму звери»	«Новогодний сюрприз»	«Волшебное превращение»	«Метелица»
Январь	«В лесу родилась елочка»	«В гостях у сказки»	Зимние забавы «Снеговик нас ждет на праздник»	«Новогодний ералаш»
Февраль	«Олины помощники»	«Мой папа самый лучший»»	«Есть такая профессия- Родину защищать»»	«Есть такая профессия- Родину защищать»
Март	«Как мы маме помогаем»	«Матрешка»	«Цветик – семицветик»	«Город здоровья»
Апрель	«Вышла курочка гулять»»	«Дедушка Мазай и зайцы»»	«К нам возвращаются птицы»	«Космическое путешествие»
Май	Поиграй-ка!»	«Волк и семеро козлят»	«Страна, где нет войны»	«Этот День Победы»
Вот и лето	«Солнышко- колоколнышко»	«В гости к солнышку»	«Веселый стадион»	«Мальчишки и девчонки»

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в ДООУ

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в ДООУ созданы определенные условия, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт
- Скамейки – 6 шт.
- Гимнастические стенки – 3 шт.
- Набивные мячи для метания - 4 шт.,
- Тележки для спортивного инвентаря – 3 шт.
- Флажки разноцветные – 30 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики – 5 шт.
- Мяч баскетбольный – 3 шт.
- Коврик ребристый со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 1 шт.
- Баскетбольное кольцо – 1 шт.
- Обручи пластмассовые – 25 шт.

- Мат складной гимнастический – 1 шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт
- Клюшка с шайбой (комплект) – 2 шт
- Лыжи пластиковые – 2 шт.
- Футбольные ворота – 1 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.
- Ракетки для бадминтона – 15 шт.
- Палки гимнастические – 25 шт

3.6. Материально-техническое обеспечение Программы

Зона профессиональной деятельности	✓	фортепиано; стул.
	✓	музыкальный центр с фонотекой;
	✓	стол учительский, стул;
	✓	шкаф канцелярский;
Зона спортивного оборудования	✓	шведская стенка, состоящая из нескольких пролетов;
	✓	лестницы с зацепами;
	✓	доски наклонные деревянные;
	✓	гимнастические скамейки;
	✓	гимнастические бумы;
	✓	кубы деревянные малые и большие для прыгивания и перелезания;
	✓	массажеры роликовые для ног;

Зона спортивный комплекс	✓	веревочная лестница, канат, кольца гимнастические, перекладина (трапеция)); мат.
	✓	мячи массажеры;
	✓	кольца резиновые;
	✓	кольца массажные;
Зона коррекционно-профилактическая	✓	ребристые доски;
	✓	набор резиновых дисков;
	✓	дорожка «змейка» пластмассовая;
	✓	мешочки утяжеленные для равновесия;
	✓	коврик «гофр» разноцветный;
	✓	отпечатки ног, рук;
	✓	пуфик надувной;
	✓	набор пластмассовых кочек разной величины;
	✓	набор «кочки в болоте» резиновые;
Зона двигательнo-игровая	✓	гантели;
	✓	обручи пластмассовые;
	✓	обручи плоские деревянные и пластиковые;
	✓	гимнастические палки пластмассовые и деревянные;
	✓	гимнастическое бревно деревянное,
	✓	лестница-горка;
	✓	набор «полоса препятствий»
	✓	мячи большие;
	✓	мячи малые;
	✓	мячи гимнастические разноцветные;
	✓	мячи надувные;
	✓	кольцебросы;
	✓	«серсо набор»;
	✓	«гольф»
	✓	ракетки и воланы для бадминтона;
	✓	стойки для прыжков в высоту со шнуром;
	✓	мишени для метания на стене;
	✓	ленточки на палочках разноцветные;
	✓	скакалки разные;

	✓	кегли;
	✓	кирпичики;
	✓	бруски;
	✓	дуги для проползания и прокатывания;
	✓	флажки разноцветные;
	✓	маты гимнастические малые и большие;
	✓	индивидуальные коврики;
	✓	канаты;
	✓	шнуры;
	✓	косички;
	✓	волейбольная сетка;
	✓	баскетбольные корзины разноуровневые;
	✓	футбольные ворота;
	✓	тоннели;
	✓	батут;
	✓	набор мягких модулей;
	✓	мешочки для метания разноцветные;
	✓	разметочные фишки;
	✓	втулки заглушки для крепления палки к конусу;
	✓	насосы;
	✓	платочки для игры;
	✓	маски-шапочки;
	✓	рули;
	✓	городки;
	✓	клюшки пластмассовые;
	✓	гирлянды из флажков;
	✓	тележки пластмассовые;
	✓	контейнеры пластмассовые;
	✓	лошадки на палочке;
	✓	музыкальная дорожка с отпечатками рук и стоп;

Методическое обеспечение	✓	Паспорт кабинета;
	✓	Методическая литература;
	✓	Перспективные годовые планы работы по разделам «Программы»;

	✓	Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений на педсоветах;
	✓	Материал для работы с родителями;
	✓	Материал для консультативной работы с воспитателями;
	✓	Комплексы утренней гимнастики по возрастным группам;
	✓	Комплексы корригирующих упражнений;
	✓	Комплексы кинезиологической гимнастики;
	✓	Картотеки: подвижных игр, основных видов движения, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр, упражнений, игр малой подвижности, здоровьесберегающих технологий.
	✓	Тематические мультимедийные презентации, физкультурные минутки;
	✓	Проекты;
	✓	Мини - сайт инструктора по физической культуре.
Документация	✓	Списки детей и табель посещаемости по возрастным группам и логопедической группы, список часто болеющих детей;
	✓	Листы здоровья по возрастным группам;
	✓	Журнал индивидуальной работы с детьми;
	✓	Перспективное календарно-тематическое планирование по всем возрастным группам;
	✓	Перспективный годовой план работы;
	✓	Результаты мониторинга;
	✓	Конспекты праздников и развлечений;
	✓	Тетради взаимодействия с воспитателями и родителями;
	✓	Годовой отчет;
	✓	Тетрадь по самообразованию;
	✓	График работы;
	✓	Циклограмма деятельности;
	✓	Инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

Перечень программ и технологий

1. Примерная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.: Мозаика – Синтез, 2014.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ.- М.,2006.
3. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. - М. «Скрипторий», 2010
4. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М. «Скрипторий», 2010
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М. «Скрипторий», 2010
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М. «Скрипторий», 2010
7. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – М. Просвещение, 1983.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. -М.: Мозаика – Синтез, 2010.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. -М.: Мозаика – Синтез, 2010.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: Мозаика – Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. -М.: Мозаика – Синтез, 2010.
12. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М. Просвещение, 1984.
13. Яковлева Л.В. Физическое здоровье и развитие детей 3-7 лет. – М. «Владос», 2003.
14. Яковлев В.Г. Игры для детей. - М. «Сфера»,1992.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) является нормативно - управленческим документом ДООУ.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости; обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2013 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038).

4. Устав МДОУ «Детский сад №20».

5. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МДОУ «Детский сад №20».

Цель программы: Создание условий для потребности детей в двигательной активности, рациональная организация двигательной активности детей; создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

Задачи:

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;

сохранять и укреплять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать переутомления;

- обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, формировать правильную осанку;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Структура программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования и включает 3 раздела (целевой, содержательный, организационный).

В целевом разделе программы описаны особенности контингента детей каждой возрастной группы. Представлены целевые ориентиры. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей групп позволяет педагогу строить образовательную деятельность на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В содержательном разделе прописаны задачи из программы для соответствующего возраста.

В организационном разделе представлены особенности организации ППС, режим дня и учебная нагрузка в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13. Представлен план работы по взаимодействию с воспитателями, специалистами и родителями воспитанников.

Комплексно -тематическое планирование предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Приложение 1. Комплексно-тематическое планирование ООД по возрастам

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (младшая группа)

Физическая культура					Формирование представлений о здоровом образе жизни
СЕНТЯБРЬ					
Темы Этапы занятия	Физкультурная деятельность (занятие) 1-3 До свидания, лето!	Физкультурная деятельность (занятие) 4-6 Безопасная неделя	Физкультурная деятельность (занятие) 7-9 Здравствуй, детский сад	Физкультурная деятельность (занятие) 10-12 Дары осени	
Планируемые результаты: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме, как их беречь и ухаживать за ними. Формировать умение сохранять устойчивое положение. тела и осанку. Учить реагировать на сигналы « беги», «лови», «стой» Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении.
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на двух ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч двумя руками.	1 Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	

Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

ОКТАБРЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 Явления природы осенью	3 Овощи , фрукты	4 Праздники осени	5 По выбору И.	
Планируемые результаты:: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.					Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2.Ползание на четвереньках между	1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;	1. Подлезать под шнур. 2 . Упражнять в равновесии при ходьбе	1 Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади.	

	предметами 3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мячей	по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	3.Катание мяча в ворота	Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладшки»	

НОЯБРЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 По выбору И.	3 Город в котором мы живём	4 По выбору И.	5 Животные зимой	
Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.					Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				

ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Волк и зайцы»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался зайчонок?»	

ДЕКАБРЬ						Формирование представлений о здоровом образе жизни
Этапы занятия	Темы	2 Зимушка зима	3 По выбору И.	4 По выбору И.	5 По выбору И.	
Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.						Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Формировать

Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ЯНВАРЬ						Формирование представлений о здоровом образе жизни
Этапы занятия	Темы	2 Зимние забавы	3 Зимующие птицы	4 По выбору И.	5 Транспорт	
						Развивать навыки лазанья,

Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.					ползания, ловкость, выразительность и красоту движений. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма .Дать представление о необходимости закаливания.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
Подвиж. игры	«Кролики»	«Птички и птенчики»	«Трамвай»,	«Автомобили»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ФЕВРАЛЬ

Формирование

Темы Этапы занятия	2	3	4	5	представлений о здоровом образе жизни
	По выбору И.	Мы солдаты	День защитника Отечества	По выбору И.	
Планируемые результаты: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					Учить ползать, лазать. Учить прыжкам на двух ногах на месте. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
Малоподвиж-	«Ножки отдыхают».	Дыхательные упражнения	«Лошадки»	Дыхательные	

ные игры	Массаж стоп мячами ежиками	«Подуем на снежинку»		упраж «Задуем свечи»	
----------	----------------------------	----------------------	--	-------------------------	--

МАРТ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 Мамины помощники	3 Профессии	4 По выбору И.	5 Домашние животные	
Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
Основные виды движений	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную	

	3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	3. Лазание по гимн. стенке	цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

АПРЕЛЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	Формирование представлений о здоровом образе жизни	День космонавтики	Предметный мир	Животные и птицы весной	
Планируемые результаты: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					Развивать активность и творчество процессе двигательной активности Учить выполнять правила в подвижных играх. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, мячами.
Вводная часть	Формирование представлений о здоровом образе жизни				
ОРУ	Формирование	С обручем	С кубиками	С платочками	

	представлений о здоровом образе жизни				
Основные виды движений	Формирование представлений о здоровом образе жизни	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
Подвижные игры	Формирование представлений о здоровом образе жизни	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	Формирование представлений о здоровом образе жизни	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

МАЙ	Формирование
------------	---------------------

Темы Этапы занятия	2	3	4	5	представлений о здоровом образе жизни
	Животные и птицы	По выбору И.	Насекомые	Мониторинг	
Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					Продолжать закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвиж-	Дыхательные	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В	Дыхательные	

ные игры	упражнения «Надуем шарик»		лесу»	упражнения «Пчелки»	
----------	------------------------------	--	-------	------------------------	--

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (средняя группа)

Этапы деятельности	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Формирование представлений о здоровом образе жизни
	Физкультурная деятельность (занятие) 1-3 мониторинг	Физкультурная деятельность (занятие) 4-6 мониторинг	Физкультурная деятельность (занятие) 7-9 Здравствуй, детский сад	Физкультурная деятельность (занятие) 10-12 Дары осени	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					Формировать гигиенические навыки мыть руки после физических упражнений и игр. Формировать навык ориентировки в про- странстве при
Целевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена				

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	перестроениях, смене направления движения.
Основные виды движения	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать ритмично, легко, энергично отталкиваясь носком.
Подвижные игры (зал, улица)	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Подарки»	«Огуречик, огуречик»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Пойдём в гости»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	
1	2 Явления природы осенью	3 Овощи , фрукты	4 Праздники осени	5 По выбору И.	6
Октябрь					Рассказывать о пользе

Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентуруется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					утренней гим-настики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики . Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры (зал, улица)	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы - весёлые ребята», «Карусель	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

1	2 По выбору И.	3 Город в котором мы живём	4 По выбору И.	5 Животные зимой	6
Ноябрь					Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур.
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	Закреплять умение принимать исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз.
Подвижные игры (зал, улица)	«Самолёты», «Быстрые к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«Зайцы и волк»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

1	2	3	4	5	6
Зимушка зима					
По выбору И.					
По выбору И.					
По выбору И.					
Декабрь					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Рассказывать о пользе дыхательных упражнений. Учить выполнять прыжки со скамейки. Учить бегать и ходить свободно, не наталкиваясь друг на друга.
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С кубиками	С султанчиками	

Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Подвижные игры(зал, улица)	«Трамвай», «Карусель»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	
1	2 Зимние забавы	3 Зимующие птицы	4 По выбору И.	5 Транспорт	6

Январь					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.	
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем		Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (ру-	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с		1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола) 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в

	ки вниз)	справа (2-3 раза)	места «Достань до предмета»	шеренгах (руки вниз)	
Подвижные игры (зал, улица)	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Котята и щенята»	«Цветные автомобили»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске(босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	
1	2 По выбору И.	3 Мы солдаты	4 День защитника Отечества	5 По выбору И.	6
Февраль					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				Расширять представление о

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	важности для здоровья сна., гигиенических процедур, движения. Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
Основные виды движения	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры (зал, улица)	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

1	2 Машины помощники	3 Профессии	4 По выбору И.	5 Домашние животные	6
Март					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Формировать умение оказывать себе элементарную при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Учить элементам ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	

1	2 Мамины помощники	3 Профессии	4 По выбору И.	5 Домашние животные	6
Подвижные игры (зал, улица)	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

1	2 Животные и птицы	3 По выбору И.	4 Насекомые	5 Мониторинг	
Май					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. . Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила	
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»				
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой		Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах	1. Метание в вертикальную цель правой и ле-	1. Ходьба по гимнастической скамейке на нос-		1. Прыжки на двух ногах через шнуры.

1	2 Животные и птицы	3 По выбору И.	4 Насекомые	5 Мониторинг	
	на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	вой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	ках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока	игры
Подвижные игры (зал, улица)	«Котята и щенята»		«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишку»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (старшая группа)

Этапы деятельности	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Формирование представлений о здоровом образе жизни
	Физкультурная деятельность (занятие) 1-3 мониторинг	Физкультурная деятельность (занятие) 4-6 мониторинг	Физкультурная деятельность (занятие) 7-9 Здравствуй, детский сад	Физкультурная деятельность (занятие) 10-12 Дары осени	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					Формировать гигиенические навыки мыть руки после физических упражнений и игр. Формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления
Планируемые результаты развития интегративных качеств умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	

Основные виды движений	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м) 4.Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (с хлопком) 3. Прыжки в высоту с места. 4.Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони 2Ходьба по канату боком приставным шагом 3 Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (с хлопком) 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание в обруч боком 2.Ходьба, перешагивание через препятствие 3. Прыжки на двух ногах с мешочками. 4. Прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперед, дистанция 4 метра	движения
Подвижные игры (зал, улица)	«Мышеловка»	«Фигуры» «Мы весёлые ребята»	«Удочка»	«Перелёт птиц»	
Малоподвижные игры	« У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	«Пойдём в гости» Ходьба в колонне по одному между предметами	«Делай как я говорю, не делай как я показываю»	
1	2 Явления природы осенью	3 Овощи , фрукты	4 Праздники осени	5 По выбору И.	6
Октябрь					Рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;					

Вводная	бег в колонне продолжительностью до 1 минуты; бег между предметами; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом ; ходьба враспынную, перебрасывание мяча, прыжки .				выполнению комплексов упражнений. Учить прыгать в длину, в высоту ,с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3.Броски мяча двумя руками (расст. 2.5м). 4. Передача мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.. 2.Броски мяча из-за головы двумя руками.. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1.Пролезание в обруч боком 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием на середине через предмет 4.Прыжки на двух ногах на препятствие мат(20см)	
Подвижные игры (зал, улица)	«Птички и кошка»	«Затейники»	«Мяч водящему»	«Мы - весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Ровным кругом»	
1	2 По выбору И.	3 Город в котором мы живём	4 По выбору И.	5 Животные зимой	6
Ноябрь					

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.					Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. .Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением на-правления движения, высоко поднимая колени; перебрасывание мячей в шеренгах				
Общеразвивающи е упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке, на каждый шаг вперёд передавая мяч перед собой и за спиной.. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу дву-мя руками снизу (расст.2- 2.5м)	1. Перебрасывание мячей друг другу дву-мя руками из-за головы(расст.3 м.) 2. Ведение мяча рукой 3. Подлезание на четвереньках подталкивая мяч головой 4. Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно(4-5 м).	1.Ведение мяча в ходьбе (расст. 6 м.) 2. Пролезание в обруч прямо и боком . 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 4.Прыжки на правой и левой ноге (расст. 5 м.)	1.Подлезание под шнур боком (высота 40 см) 2.Броски мяча друг другу из- за головы 3.Прыжки на двух ногах через бруски (расст. 50 см) »	
Подвижные игры (зал, улица)	«Пожарные на учении» »	Не оставайся на полу»»	«Ловишки парами»	«Ловишки- перебежки»	

Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»		«Земля-воздух»	«Найди и промолчи»	«Пройди – не упади»	
1	2 Зимушка зима	3 По выбору И.	4 По выбору И.	5 По выбору И.	6	
Декабрь						
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.						Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения.: Учить прыгать через длинную скакалку, удерживая равновесие при приземлении.
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную); бег по кругу взявшись за руки с поворотом в др. сторону;					
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С кубиками	С султанчиками		
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске боком. 2.прыжки на двух ногах через бруски. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. броски мяча друг другу двумя руками из- за головы (расст. 2,5 м)	1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением (расст. 5 м.) 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3Ползание на четвереньках между предметами. 4,Прокатывание набивного мяча.	1.Перебрасывание мяча в шеренгах (расст. 2,5 м.) 2. Ползание по скамейке на животе (хват рук с боков) 3. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны 4.Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1. Лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек. 2.Прыжки на двух ногах между предметами (расст.40 см) 3. Ходьба по скамейке , перешагивая через предметы 4. Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове		

Подвижные игры(зал) *** лыжи	«Ловишки с ленточками» *** «Кто быстрее» Учимся переносить лыжи.	«Мороз Красный нос» *** «Где же наши ручки?» «Где же наши ножки?» Освоение чувства лыж	«Смелые воробушки» *** «Лошадки», «Большие и маленькие» Развитие устойчивого равновесия на лыжах.	«Охотники и утки» *** «Карусель» Совершенствование стойки лыжника.	
	Малоподвижные игры	« Сделай фигуру»	«за Морозом...». Ходьба змейкой	«Летает- не летает»	
1	2 Зимние забавы	3 Зимующие птицы	4 По выбору И.	5 Транспорт	6
Январь					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятия «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Закреплять умение легко ходить и бегать , энергично отталкиваясь от опоры.
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами расположенными в шахматном порядке. Ходьба и бег по кругу взявшись за верёвку.				
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	

Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске(высота 40 см, ширина 20 см) 2. Метание- броски мяча в шеренгах 3. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 4. Прыжки на двух ногах между предметами (расст. 40 см)	1.Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч 3. Броски мяча вверх.	1. Перебрасывание мячей друг другу(двумя руками от груди) расст.3м 2. Пролезание в обруч боком 3. Ходьба с перешагиванием через предметы руки на пояс. 4. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. прыжки на двух ногах с продвижением вперёд ноги врозь, затем ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.	
Подвижные игры (зал) лыжи	«Ловишки парами» *** «Кто дальше»	«Пробеги- не задень» *** «Пройди и не задень»	«Не оставайся на полу» *** «Самокат»	«Хитрая лиса» *** «Кто самый быстрый?»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске(босиком); по выбору детей	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Найдём зайца»	«Путешествие по реке». Ходьба «змейкой» по верёвке,	
1	2 По выбору И.	3 Мы солдаты	4 День защитника Отечества	5 По выбору И.	6
Февраль					

Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры;				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движения	1. Бег по гимн. скамейке 2. Прыжки через бруски правым и левым боком 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди 4. . Забрасывание мяча в корзину с расст. 2 м. двумя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места (расст. 50 - 60 см) 2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Подлезание под дугу(высота 40 см) в группировке 4.Ходьба на носках между кеглями (расст. 30 см)	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расст.2.5 м 2. Перешагивание через шнур (высота 40 см) 3.Подлезание под шнур (высота 40 см) 4. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине	1. Лазанье на гимн. стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке, спуск вниз 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки с ноги на ногу между предметами
Подвижные игры (зал) *** лыжи	«Пустое место» *** «Кто быстрее принесет снежный ком»	«Гуси - лебеди» *** «Заморожу» .	«Перелёт птиц» *** «Салки на лыжах»	«С кочки на кочку» *** «Трамвай»

	.				
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

1	2 Мамины помощники	3 Профессии	4 По выбору И.	5 Домашние животные	6
Март					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.					<i>Учить бегать на перегонки с преодолением препятствия</i> Учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	<i>Разучивать элементы</i>

1	2 Мамины помощники	3 Профессии	4 По выбору И.	5 Домашние животные	6
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком с мешочком на голове 2.Прыжки из обруча в обруч(расст 40 см). 3.прыжки на двух ногах через набивные мешки. 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча 3. Ползание на четвереньках между предметами	1Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти дальше	1. Лазанье под шнур боком 2.Метание мешочков в горизонтальную цель(расст. 3 м.) 3.Ходьба на носках между предметами. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами	ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.
Подвижные игры (зал,) *** лыжи	«Совушка» *** «Попади в цель»	«Ловкие ребята» *** «Будь внимателен»	«Лошади и конюхи» *** «Идите за мной»	«Карусель» *** «Идите за мной»	
Малоподвижные игры	«Мяч водящему»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения	

1	2 Животные и птицы	3 По выбору И.	4 Насекомые	5 Мониторинг
---	-----------------------	-------------------	----------------	-----------------

1	2 Животные и птицы	3 По выбору И.	4 Насекомые	5 Мониторинг	
Май					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой ; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.	
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами, врассыпную; с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой ; ходьба между предметами				
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой		Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4.Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек		1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры (зал, улица)	«Быстрые и меткие»	«Горелки»	«Пограничники и парашютисты»		«Волк и козлята»

1	2 Животные и птицы	3 По выбору И.	4 Насекомые	5 Мониторинг	
Малоподвижные игры	«Кто ушел?»	«Колпачок и палочка»	«Что изменилось?»	«Подойди не слышно»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (подготовительная группа)

СЕНТЯБРЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	Физкультурная деятельность (занятие) 1-3 мониторинг	Физкультурная деятельность (занятие) 4-6 мониторинг	Физкультурная деятельность (занятие) 7-9 Здравствуй, детский сад	Физкультурная деятельность (занятие) 10-12 Дары осени	
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				Расширять представления о рациональном питании. Расширять представления о пользе закаливающих процедур. (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; <i>Продолжать</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками,	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягива нием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую	

		с мешочком на голове	перед собой.	5. Упражнение «крокодил»	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 Явления природы осенью	3 Овощи , фрукты	4 Праздники осени	5 По выбору И.	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.					Расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны) Продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку . <i>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах</i>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	

Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке .	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	<i>деятельности</i>
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 По выбору И.	3 Город в котором мы живём	4 По выбору И.	5 Животные зимой	
					Учить быстро

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					перестраиваться с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне , шеренге, кругу.4 выполнять упражнения ритмично в указанном темпе. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	

Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	
---------------------------	------------------------------------	-------------	-----------------------	---------------------------------	--

ДЕКАБРЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	По выбору И.	Животные и птицы зимой	По выбору И.	По выбору И.	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой;.
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. :
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой	1.Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат	

	3.Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	
Подвижные игры(зал) *** лыжи	«Хитрая лиса» *** «Кто дальше» Скользкий шаг	«Охотники и зайцы» *** «Пройди и не задень»	«Пожарные на ученьях» *** «Самокат» Ходьба по неровной поверхности	«Два мороза» *** «Кто быстрее принесет снежный ком»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 Зимние забавы	3 Зимующие птицы	4 По выбору И.	5 Транспорт	
					Формировать

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<i>представление об активном отдыхе</i> Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	

Подвижные игры (зал) *** дыжи	«Ловишка с мячом» *** «Будь внимателен» Передвижения на равнине.	«Догони свою пару» *** «Попади в цель»	«Ловля обезьян» *** «Трамвай»	«Мы веселые ребята» *** «Салки на лыжах»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

ФЕВРАЛЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	Формирование представлений о здоровом образе жизни	3 Мы солдаты	4 День защитника Отечества	5 По выбору И.	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Расширять представления о видах закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. обсуждать пользу закаливания. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры
Вводная часть	Формирование представлений о здоровом образе жизни				
ОРУ	Формирование представлений о здоровом образе жизни	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	

Основные виды движений	Формирование представлений о здоровом образе жизни	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры(зал) *** лыжи	Формирование представлений о здоровом образе жизни	«Охотники и зайцы» *** «Сороконожки» Скольжение в колонне.	«Не оставайся на полу» *** «Через препятствие» Передвижение на лыжах на неровной поверхности.	«Кто быстрее» *** «Идите за мной» Ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.	
Малоподвиж- ные игры	Формирование представлений о здоровом образе жизни	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

МАРТ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 Мамины помощники	3 Профессии	4 По выбору И.	5 Домашние животные	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<i>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье.</i> Продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке	

	4. Подлезание в обруч разными способами		две ноги в середине одна.	разноименным способом	
Подвижные игры	«Горелки» *** «Поймай предмет» Спуска, развивать ловкость.	«Пожарные на учении» *** «Следопыт» Передвижения на лыжах в медленном темпе.	«Бездомный заяц» *** «Пройди через лабиринт» Совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.	«Караси и щука» *** «Эстафета в парах» Развитие быстроты.	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 По выбору И.	3 Мы солдаты	4 День защитника Отечества	5 По выбору И.	
					Обеспечивать

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность , смелость, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4.Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками	

Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	
--------------------	--------	--------------------	-----------	------------	--

МАЙ					Формирование представлений о здоровом образе жизни
Темы Этапы занятия	2 Животные и птицы	3 По выбору И.	4 Насекомые	5 Мониторинг	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Закреплять умение соблюдать заданный темп во время движения в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Расширять представление о рациональном питании. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Лазание по	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по	

	3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»	

