

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №197
«Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБДОУ №197
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол № 1 от 27.08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №197
«Детский сад комбинированного вида»
О.Ю.Трифелова
«27» 08 2020г.



Рабочая программа
по реализации содержания образовательной области «Физическое
развитие»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения №197
«Детский сад комбинированного вида»

*(программа разработана на уровень дошкольного образования для
воспитанников от 3 до 7 лет)*

Срок реализации программы 2020-2021 учебный год

Составители:
Донских Елена Ивановна старший воспитатель
Бабенко Валентина Викторовна воспитатель логопедической группы

г. Кемерово

Содержание

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования.....	8.
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка...11	
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	24
2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	27
2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	28
2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	30
2.6.Иные характеристики содержания рабочей программы	32
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	38
3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы	38
3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	38
3.3 Режим дня.....	39
3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	44
3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ	

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) по образовательной области физическое развитие муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 197 «Детский сад комбинированного вида» разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26, Уставом МБДОУ № 197 «Детский сад комбинированного вида», основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 197 «Детский сад комбинированного вида», Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Рабочая программа составлена для организации воспитательно-образовательной деятельности воспитателя с детьми от 3 лет до прекращения образовательных отношений

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Согласно ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Поэтому наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому воспитатель несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности,

гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Подходы в реализации Программы:

- Системный подход. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.
- Личностно-ориентированный подход. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- Индивидуальный подход. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.
- Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
- Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется

мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием

восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры, строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

- может принимать на себя роль, непродолжительно взаимодействовать со сверстниками в игре от имени героя;
- умеет объединять несколько игровых действий в единую сюжетную линию; отражать в игре действия с предметами и взаимоотношения людей;
- способен придерживаться игровых правил;
- способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности.
 - владеет соответствующими возрасту основными движениями;
 - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
 - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
 - сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
 - может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
 - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

- владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;

- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;

- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот-переступанием, поднимается на горку;

- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;

- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

СТАРШАЯ ГРУППА (5 – 6 лет)

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

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

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

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

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

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

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6 – 8 лет)

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега -180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей,);
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Физическое развитие включает:

✓ приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

✓ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

✓ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

2 младшая группа (от 3 до 4 лет)	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. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

	<p>Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;</p> <p>умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

Физическая культура

<p>2 младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</p> <p>Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений</p>	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в</p>

быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени

	<p>руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p> <p>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».</p> <p>С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p>С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p>С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.</p> <p>Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.</p> <p>Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>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).</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>

<p>Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений</p>	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p> <p>Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (по-очередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени</p>
--	---

1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за го-лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

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»,

	<p>«Мяч через сетку».</p> <p>На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».</p> <p>Народные игры. «У медведя во бору» и др.</p>
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>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 ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (при-ставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.</p> <p>Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между</p>

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

	<p>Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>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».</p> <p>С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p>С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p>С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p>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?».</p> <p>Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных</p>

	<p>видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
<p>Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений</p>	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с</p>

остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное

	<p>исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>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.</p> <p>Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>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».</p> <p>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».</p> <p>С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».</p> <p>Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p>Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.</p>
--	--

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса, формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления физического и психологического здоровья и навыков здорового образа жизни

ЗАДАЧИ:

отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

создать информационный банк о состоянии здоровья воспитанников и обучающихся; организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с воспитанниками, родителями и педагогами; формировать у воспитанников потребности ЗОЖ через совместную деятельность;

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

Организация и планирование деятельности взрослых и детей по реализации и

освоению Программы осуществляется по основным структурным компонентам образовательного процесса – *совместная деятельности взрослого и детей, самостоятельная деятельности детей, взаимодействие с семьёй.*

Решение образовательных задач в рамках совместной деятельности взрослого и детей осуществляется в виде *непосредственно образовательной деятельности, в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и в индивидуальной работе с детьми.*

Формы организации детей: *групповые, подгрупповые, индивидуальные. Совместная деятельность* строится:

- на субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- на диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с детьми;
- на продуктивном взаимодействии ребенка со взрослыми и сверстниками;
 - на партнерской форме организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей и др.).

Основной мотив участия/неучастия ребенка в образовательном процессе - наличие/отсутствие интереса.

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

В *режимные моменты* осуществляется работа по формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Образовательная деятельность с детьми происходит в процессе утреннего приема, утренней гимнастики, прогулки, приема пищи, подготовки к послеобеденному сну

Индивидуальная работа - это деятельность педагога, воспитателя, осуществляемая с учетом особенностей развития каждого ребенка

Самостоятельная деятельность:

- предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной образовательной среды;
- обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;
 - позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач;
- позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

Образовательная область представлена следующими компонентами:

- физическая культура
- становление ценностей здорового образа жизни

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Физическая культура		

<p>самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия; - подвижные игры и упражнения; спортивные игры, - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, закаливающие процедуры, физминутки, физкультурные упражнения на прогулке); - активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные развлечения и праздники); - музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения); - спортивные, оздоровительные кружки и секции 	<p><i>Наглядный метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни, показ с объяснением); - тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога). <p><i>Словесный метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. и с изменениями - повторение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме <p><i>Специальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>методы развития силы</i> (метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется); - <i>методы развития быстроты движений</i> (игровой метод, метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод); - <i>методы развития выносливости</i> (интервальный метод – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей – непрерывное движение, но с изменением скорости на отдельных участках движения); 	<p>оборудование для подвижных и спортивных игр, ОРУ, ОВД;</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный инвентарь; - наглядно-дидактические пособия; - аудиозаписи; - картотека
---	---	---

	<p>- <i>методы развития гибкости</i> (метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения);</p> <p>- <i>методы развития ловкости</i> (повторный и игровой методы, соревновательный метод)</p>	
Становление ценностей здорового образа жизни		
<p>- игровая деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, подвижные)</p> <p>самоисследование физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;</p> <p>- активный отдых (физкультурный досуг);</p> <p>- просмотр и обсуждение видеоклипов, отрывков из фильмов, мультфильмов;</p> <p>- чтение и обсуждение художественной литературы;</p> <p>- проектная деятельность;</p> <p>- викторины; продуктивная деятельность;</p> <p>-кружки оздоровительной направленности</p>	<p><i>Словесный метод:</i> объяснения, пояснения, указания, вопросы к детям, рассказ, беседа, дискуссии, словесная инструкция.</p> <p><i>Наглядный метод:</i> использование наглядных пособий, зрительные ориентиры, сигналы.</p> <p><i>Практический метод: защитно-профилактические приёмы:</i> формирование навыков личной гигиены;</p> <p><i>компенсаторно-нейтрализующие приёмы:</i> физкультминутки, оздоровительная, зрительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, самомассаж, двигательная активность; <i>стимулирующие приёмы:</i> элементы закаливания, моделирование различных ситуаций, самоисследование, игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические игры.</p>	<p>дидактические игры; художественная литература;</p> <p>наглядно-дидактический материал</p> <p>картотека</p>

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

С детьми дошкольного возраста организация образовательной деятельности осуществляется по следующим видам детской деятельности:

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-

игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

-индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами образовательной области; двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня; работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки включает: -подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей; -свободное общение воспитателя с детьми.

Культурные практики

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр».

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

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

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДООУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюре-

призны, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

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

3 - 4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

4- 5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий.

5- 6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни Учреждения;

- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

6. Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

7. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).

8. Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

9. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

10. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

11. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы

оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации

2.6. Иные характеристики содержания Программы
Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ №197
«Детский сад комбинированного вида»

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями (законными представителями);

- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);

- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).

- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

- рациональный режим жизни;

- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);

- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание);

- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование здоровьесберегающих технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и мн. др.);

- режимы проветривания.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- старшей медицинской сестрой;
- педагогом-психологом;
- инструктором по физической культуре.

Все специалисты работают под руководством старшей медицинской сестры, которая является организатором и координатором всей здоровьесберегающей работы.

Содержанием оздоровительной работы направлено на сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей. Перевод из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих.

Основные задачи:

— разработать индивидуальные маршруты оздоровления часто болеющих детей на основе взаимодействия с семьёй;

— обеспечить семьи часто болеющих детей всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей;

— разработать комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов МБДОУ.

Здоровьесберегающая работа нацелена на воспитание ребенка – дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Она включает в себя 3 основных направления:



Группы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Формы работы				
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-13 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ООД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ООД по музыкальному развитию 12-14 мин.
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.	3 раза в неделю 30-35 мин.

Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 40 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Воздушно-температурный режим	от +20 до + 22°C	от +20 до + 22°C	от +18 до + 20°C	от +18 до + 20°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 С			
Сквозное проветривание (в отсутствие детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 С			
Утром перед приходом	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			

Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	В летний период	До 0 °С	до -5 °С	до -5 °С
Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
	до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с	
	При неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении и при соблюдении нормативных температур.			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
			В летний период - мытье ног.	

Комплексный подход при оздоровительной работы обеспечивает интегрированные связи между специалистами, работающими с детьми группы оздоровительной направленности.

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
------------------------	-------------------------

Заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно - оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p> <p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>
Старшая медсестра	<p>Осматривает детей во время утреннего приема.</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</p> <p>Следит за качеством приготовления пищи.</p>
Старший воспитатель	<p>Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</p> <p>Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Проводит диагностику совместно с воспитателями по физической культуре.</p> <p>Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</p> <p>Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</p>
Педагог-психолог	<p>Наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей.</p> <p>Проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия.</p> <p>Составляет коррекционные программы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей.</p> <p>Проводит соответствующую коррекционную работу.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, праздников.</p>
Воспитатели	<p>Проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаляющие мероприятия.</p>

	<p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога.</p> <p>Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>Проводят диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий. Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
Младшие воспитатели	<p>Организуют проветривание группы, спальни, приемной, туалета.</p> <p>Соблюдают санитарно-гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах.</p> <p>Оказывает помощь воспитателю в закаливающих и оздоровительных мероприятиях</p>
Завхоз	<p>Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</p> <p>Своевременно производит замену постельного белья.</p> <p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности</p>
Повар	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</p> <p>Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</p> <p>Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов</p>
Дворник	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</p> <p>Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</p> <p>Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</p>
Сторож	<p>Следит за дежурным освещением.</p> <p>Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.</p>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение Программы

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое оборудование и пространство должно быть разнообразным и трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Среда должна быть насыщенной, развивающей, полифункциональной, безопасной, здоровьесберегающей, эстетически-привлекательной, содержать современные материалы и оборудование.

Оснащение музыкального зала спортивным оборудованием:

шведская стенка для лазанья, баскетбольная стойка-1шт, маты -2 шт., батут – 1шт., мячи большие и малые – 25 шт, скакалки – 25шт, гимнастические скамейки – 2 шт., мешочки для метания, мешочки для равновесия – 25 шт., дуги для подлезания, кубики, кегли, обручи – 25 шт., массажные коврики, дидактический коврик, гимнастические палки – 25шт., гантели – 50 шт, ребристые дорожки – 2 шт., канат – 3 шт., конусы, островки – 6 шт., веревочная лестница для прыжков – 1 шт., комплект мягких модулей, атрибуты к подвижным и спортивным играм.

Оснащение групповых помещений «Центр физического развития»:

Коврики массажные, дорожки тактильные, дорожки равновесия, скакалки, мячи, мешочки с грузом, кегли, кольцеброс, мячи, ленты, конусы, атрибуты к подвижным и спортивным играм; контейнер для хранения мячей,

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Работа по освоению детьми образовательной области обеспечивается использованием программ, технологий и методических пособий в рамках комплекта к Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

Методические пособия для педагогов (учебное пособие, методические рекомендации, т.д.)	Демонстрационные и раздаточные материалы (комплекты платов, учебно-наглядных пособий, конструкторов, кубиков и т.д.)
Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр	Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

3.3 Режим дня

Детский сад работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы ДООУ 12 часов. Режим работы: с 7.00 до 19.00.

Учебный год в МБДОУ длится с 01 сентября по 31 мая. С 01 по 15 сентября и с 15 по 31 мая - проводится педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

Каникулы с 25 декабря по 8 января и с 01 июня по 31 августа, во время которых ведутся занятия только художественно-эстетического и оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, по изобразительному искусству).

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Гибкий режим рассматривается в вариантах:

- Распределение деятельности детей в зависимости от решаемых задач, погодных условий, объёма и сложности предлагаемого детям обучающего материала;
- Разная длительность пребывания ребёнка в группе (по желанию родителя).

Режим дня в ДООУ соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту и состоянию здоровья. При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к детскому учреждению, время года).

Режим дня детей МБДОУ №197 «Детский сад комбинированного вида»

в холодный период года (сентябрь – май)

<i>Деятельность</i>	<i>от 3 до 4 лет</i>	<i>от 4 до 5 лет</i>	<i>от 5 до 6 лет</i>	<i>от 6 до 7 лет</i>
Прием, осмотр детей. Игровая деятельность	7.00 - 7.50	7.00 - 8.00	7.00 - 8.10	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	7.50 - 8.00	8.00 - 8.10	8.10 - 8.20 8.20-8.30	8.30 – 8.40
Гигиенические процедуры	8.00 - 8.10	8.10 - 8.20	8.20 - 8.30 8.30-8.40	8.40 – 8.45
Завтрак	8.10 - 8.30	8.20 - 8.35	8.30 - 8.45 8.40-8.55	8.45 – 8.55
Игры. Пальчиковая гимнастика. Подготовка к совместной образовательной деятельности и занятиям	8.30 - 9.00	8.35 - 9.00	8.55 - 9.00	8.55 - 9.00
Совместная образовательная деятельность взрослого и детей, в том числе игровые занятия (общая длительность, включая перерыв)	9.00 - 9.40	9.00 - 9.50	9.00 - 10.35	9.00 – 10.50
Игровая деятельность	9.40 - 10.00	9.50 - 10.10	10.35 - 10.50	10.50 – 11.00

Подготовка и выход на прогулку	10.00 - 10.15	10.10 - 10.20	10.50 - 11.00	11.00 – 11.10
Прогулка, возвращение с прогулки	10.15 - 11.40	10.20 - 12.00	11.00 - 12.20	11.10 – 12.25
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40 - 12.00	12.00 - 12.15	12.20 - 12.30	12.25 – 12.35
Обед	12.00 - 12.20	12.15 - 12.35	12.30 - 12.50	12.35 – 12.55
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.20 - 12.30	12.35 - 13.00	12.50 – 13.00	12.55 – 13.00
Сон	12.30 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Воздушные и водные закаливающие процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.15 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20–15.30
Игровая самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность. Занятие по подгруппам. (ст. и подг. гр.)	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00	15.30 – 17.05	15.30 – 17.05
Подготовка к ужину. Гигиенические процедуры. Совместная деятельность, ужин	17.00 – 17.30	17.10 – 17.30	17.15 – 17.35	17.15 – 17.35
Самостоятельная деятельность детей, игры, прогулка, беседы с родителями, уход домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.35 – 19.00	17.35 - 19.00

**Режим дня детей МБДОУ №197 «Детский сад комбинированного вида»
в теплый период года (июнь – август)**

<i>Деятельность</i>	<i>от 3 до 4 лет</i>	<i>от 4 до 5 лет</i>	<i>от 5 до 6 лет</i>	<i>от 6 до 7 лет</i>
Утро радостных встреч: Встреча детей на участке, встреча с друзьями Проявление заботы и внимания о них.	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Беседы, привитие культурно-гигиенических навыков, игровая деятельность, художественно-речевая деятельность	8.10 – 9.00	8.10 – 9.00	8.10 – 9.00	8.10 – 9.00
Подготовка к завтраку. Завтрак.				

<i>Дни интересных дел. (каждый день недели имеет определенную тему- см. план на лето)</i> Музыкальное занятие -2 раза в неделю (по плану музыкального руководителя). Физкультурное занятие на улице - 3 р. в неделю Прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми).	9.00 – 11.50	9.00 – 11.50	9.00 – 12.00	9.00 – 12.30
Возвращение с прогулки	11.40 – 11.50	11.50 - 12.00	12.00 - 12.10	12.10 – 12.20
Мытье ног. Подготовка к обеду. Обед	11.50–12.20	12.00–12.30	12.10–12.40	12.20–12.50
Подготовка ко сну. Сон	12.20- 15.00	12.40 – 15.00	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00
<i>Вечер игр с друзьями.</i> Подъём. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна.	15.00–15.10	15.00–15.15	15.00–15.20	15.00–15.25
Полдник.	15.10-15.20	15.15-15.25	15.20-15.30	15.25-15.35
Прогулка (наблюдение, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми).	15.20-17.20	15.25 – 17.25	15.30-17.30	15.35-17.35
ужин	17.00 – 17.30	17.10 – 17.30	17.15 – 17.35	17.15 – 17.35
Прогулка. Беседы с родителями	17.30-19.00	17.30-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Организация сна.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2,0-2,5 часа отводят дневному сну.

При организации сна учитываются следующие **правила:**

1. В момент подготовки ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.
4. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

5. Не допускается хранение в спальне лекарства и дезинфицирующих растворов.
6. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели

Организация прогулки.

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОО составляет около 4- 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Прогулка состоит из следующих *частей*:

наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую деятельность детей, индивидуальную работу с детьми по развитию физических качеств. Один раз в неделю с 3-х летнего возраста с детьми проводят **целевые прогулки.**

Организация питания.

В процессе организации питания решаются *задачи гигиены и правил питания*:

- мытье рук перед едой;
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать; рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- после окончания еды полоскать рот.

В организации питания, начиная со средней группы, принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность – деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время.

Отличается *наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации* (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности).

Предполагает *индивидуальную, подгрупповую и групповую формы* организации работы с воспитанниками.

Организация самостоятельной деятельности.

Самостоятельная деятельность:

- 1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;

2) организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Организация образовательной деятельности (занятий)

Продолжительность занятия для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на занятие, проводят физкультурные минутки. Перерывы между образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине занятия статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Примерное планирование ОД

Образовательная область	Базовый вид деятельности	2 Младшая группа (3-4 года)	
		количество	продолжительность ОД
Обязательная часть Программы			
Физическое развитие	Физкультурное	2 + 1(на улице)	30мин
Итого:		3	45 мин

Основные направления развития	Базовый вид деятельности	Логопедические группы		
		Старшая группа 1	Старшая группа 2.	Подготовительная группа
		Количество/продолжительность ОД		
Обязательная часть Программы				
Физическое развитие	Физкультурное	3/75 мин	3/75 мин	3/75 мин

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Разновозрастная группа		
		Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
		количество/продолжительность ОД		
Физическое развитие	Физкультурное	3/60 мин	3/75 мин	3/90 мин

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Средний группа (4-5 года)	
		количество	продолжительность ОД
Физическое развитие	Физкультурное	3	60мин

3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно - досуговая деятельность – важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и развитие ребёнка и основывается на традициях дошкольного учреждения.

Традиции направлены на сплочение участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов), стремление объединиться и разнообразить свою жизнь, эмоционально ее украсить, внести позитивные моменты, связанные со значимым событием, памятью о добрых делах. Традиции помогают воспитанникам освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия.

Культурно - досуговая деятельность предполагает освоение человеком мира культуры. Побудительными моментами для неё служат культурные потребности личности в познании, творчестве, общении, общественной деятельности, спорте, различного рода игровых занятиях.

Досуг как деятельность предназначен для интеллектуального, физического, социального развития и активного отдыха людей.

В ДОУ мероприятия досуга организуются в различных формах:

- праздники и развлечения различной тематики;
 - спортивные и познавательные досуги, в том числе проводимые совместно с родителями (другими членами семей воспитанников);
 - «Недели здоровья».
 - творческие проекты, площадки, мастерские и пр.
- Содержание праздников и культурных практик в целом планируется инструктором по ФИЗО и воспитателями, исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательных областей ООП ДО.

3.5 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Требования к развивающей предметно-пространственной среде в соответствии с ФГОС ДО.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. 3.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать: реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется

образовательная деятельность;
учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

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

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

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
возможность самовыражения детей.

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

3) Полифункциональность материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

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

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы

**Учебно – календарно - тематическое планирование
по образовательной области «Физическое развитие».**

Воспитанники от 3 лет до 4 лет

№	Месяц	Кол-во занятий	Тема	Программные задачи
1	сентябрь	1	Занятие 1	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие
		1	Занятие 2	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие
		1	Занятие 3	Упражнять в беге с мячом, в прыжках.
		1	Занятие 4	Упражнения в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
		1	Занятие 5	Упражнения в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте
		2	Занятие 6	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.
		1	Занятие 7	Развитие умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании
		1	Занятие 8	Развитие умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании
		1	Занятие 9	Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур..
		1	Занятие 10	Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.
		1	Занятие 11	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.
2	Октябрь	1	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом
		1	Занятие 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.
		1	Занятие 3	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.
		1	Занятие 4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу

		1	Занятие 5	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
		1	Занятие 6	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.
		2	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в ползании
		3	Занятие 9	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.
3	Ноябрь	2	Занятие 1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
		1	Занятие 2	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.
		2	Занятие 5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий
		2	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур.
4	декабрь	2	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
		1	Занятие 2	Упражнять в ползании.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.

		2	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.
		1	Занятие 6	Упражнять в прокатывании мяча между предметами.
		2	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
5	Январь	2	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
		1	Занятие 2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.
		2	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
		1	Занятие 4	Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.
		2	Занятие 5	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.
		2	Занятие 7	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании по дуге, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие 8	Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.
6	Февраль	2	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
		1	Занятие 2	Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.
		2	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в

		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
		2	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
		1	Занятие 6	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.
		2	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.
		1	Занятие 8	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча
7	март	2	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
		1	Занятие 2	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, равновесии.
		2	Занятие 5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях.
		2	Занятие 7	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.
8	апрель	2	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		1	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком
		2	Занятие 5	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
		2	Занятие 7	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.
9	май	2	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
		1	Занятие 2	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.
		2	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
		1	Занятие 4	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.
		2	Занятие 5	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
		1	Занятие 6	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.
		2	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.

**Учебно – календарно - тематическое планирование
по образовательной области «Физическое
развитие». Воспитанники от 4 лет до 5 лет.**

№	Месяц	Кол-во занятий	Тема	Программные задачи
1	сентябрь	2	Занятие №1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную.
		2	Занятие №4-5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
		1	Занятие № 6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
		2	Занятие №7-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
2	октябрь	1	Занятие № 9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленным по углам площадки; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
		2	Занятие №10-11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие №12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
		2	Занятие № 13-14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
		1	Занятие № 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
		2	Занятие №16-17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
3	ноябрь	1	Занятие №18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

		2	Занятие №19-20	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в
		1	Занятие №21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
		2	Занятие №22-23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие №24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
4	декабрь	2	Занятие №25-26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
		1	Занятие №27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.
		2	Занятие №28-29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
		1	Занятие №30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
		2	Занятие №31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
5	январь	1	Занятие №33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
		2	Занятие №34-35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
		1	Занятие №36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

		2	Занятие №1-2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
		1	Занятие №3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
6	февраль	2	Занятие №4-5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
		1	Занятие №6	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
		2	Занятие №7-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
		1	Занятие №9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
		2	Занятие №10-11	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
7	март	1	Занятие №12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
		2	Занятие №13-14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
		1	Занятие №15	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
		2	Занятие №16-17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
		1	Занятие №18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
		2	Занятие №19-20	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической ска-
8	апрель	1	Занятие №21	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
		2	Занятие №22-23	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при

		1	Занятие №24	Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок;
		2	Занятие №25-26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках -
		1	Занятие №27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
9	Май	2	Занятие №28-29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
		1	Занятие №30	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.
		2	Занятие №31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
		1	Занятие №33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
		2	Занятие №34-35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

**Учебно – календарно - тематическое планирование
по образовательной области «Физическое
развитие». Воспитанники от 5 лет до 6 лет.**

№	Месяц	Кол-во занятий	Программные задачи
1	Сентябрь	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.
		1	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		1, 2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.
		1	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		1	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
		1,2	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		1	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
2	Октябрь	1,2	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
		1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
		1,2	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
		1	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
		1,2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
		1	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками
		1,2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

		1	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
3	ноябрь	1,2	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
		1	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
		1,2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
		1	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
		1,2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
		1	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
		1,2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
		1	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
4	декабрь	1,2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
		1	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.
		1,2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и пере-
		1	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
		1	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
		1	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
5	январь	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.

		1	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
		1,2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.
		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
		1	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
6	февраль	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить
		1	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
		1	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
		1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.
		1	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
		1	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.
7	март	1,2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
		1	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

		1	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
		1,2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
		1	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом -
		1,2	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
		1	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
8	апрель	1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
		1	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.
		1,2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
		1	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
		1,2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении равновесия.
		1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
		1,2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
		1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
9	май	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
		1	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
		1	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер; повторять игровые упражнения с мячом.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторять упражнения в равновесии и с обручем.
		1	Повторять бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
		1,2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползанья по гимнастической скамейке на животе; повторять прыжки между предметами.
		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с использованием темпа движения; игровых упражнения с мячом.

**Учебно – календарно - тематическое планирование
по образовательной области «Физическое развитие».
Воспитанники от 6 лет до 7 лет**

№	Ме- сяц	Кол- во заня- тий	Тема	Программные задачи
1	Сен- тябрь	2	Занятие 1	1. Упражнять в беге колонной по одному; 2. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре; 3. Развивать точность движений при переброске мяча.
		2	Занятие 2	1. Упражнять в равномерном беге и с ускорением; 2. Знакомить с прокатыванием обручей; 3. Повторить прыжки на двух ногах.
		2	Занятие 3	1. Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; 2. Развивать координацию движений; 3. Повторить упражнения с мячом.
		1	Занятие 4	1. Упражнять в ходьбе и беге; 2. Учить прокатывать обручи; 3. Развивать быстроту и внимание.
		3	Занятие 5	1. Упражнять в ходьбе и беге с фиксированием поворотов; 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; 3. Учить координировать движения.
		1	Занятие 6	1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; 2. Развивать быстроту и точность в упражнениях с мячом; 3. Развивать ловкость в ходьбе между предметами.
		1	Занятие 7	1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; 2. Учить ползанию на ладонях и коленях; 3. Учить сохранять равновесие.
2	Ок- тябрь	2	Занятие 1	1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; 2. Упражнять в сохранении равновесия; 3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.
		1	Занятие 2	1. Упражнять в беге с преодолением препятствий; 2. Развивать ловкость в упражнении с мячом; 3. Повторить задание в прыжках.
		2	Занятие 3	1. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; 2. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги; 3. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 4	1. Повторить бег в среднем темпе; 2. Развивать точность броска; 3. Упражнять в прыжках.

		2	Занятие 5	1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; 2. Повторить упражнения с мячом; 3. Упражнять в сохранении равновесия.
		1	Занятие 6	1. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения; 2. Учить действовать по сигналу воспитателя; 3. Развивать точность в упражнениях с мячом.
		2	Занятие 7	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; 2. Упражнять в беге враспынную; 3. Повторить упражнения на равновесие.
		3	Занятие 8	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; 2. Упражнять в беге враспынную; 3. Повторить упражнения на равновесие.
3	Но- ябрь	1	Занятие 1	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; 2. Упражнять в беге враспынную; 3. Повторить упражнения на равновесие.
		2	Занятие 2	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; 2. Упражнять в прыжках через шнур; 3. Повторить эстафету с мячом.
		1	Занятие 3	1. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; 2. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
		2	Занятие 4	1. Упражнять в ходьбе с изменением направлением движения; 2. Учить прыжкам через скакалку; 3. Бросание мяча друг другу.
		1	Занятие 5	1. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий; 2. Ходьба с остановкой по сигналу; 3. Повторить игры с мячом.
		2	Занятие 6	1. Упражнять в ходьбе и в беге «змейкой»; 2. Повторить ведение мяча; 3. Упражнять в лазании под дугу.
		1	Занятие 7	1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; 2. Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
		2	Занятие 8	1. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; 2. развивать координацию и ловкость; 3. Повторить упражнения в прыжках.
		1	Занятие 9	1. Повторить ходьбу и бег с изменением направлением движения; 2. Упражнять в поворотах прыжком на месте; 3. Упражнять в выполнении заданий с мячом.
4	Де- кабрь	2	Занятие 1	1. Упражнять в ходьбе с различными положениями рук; 2. Сохранять равновесие при ходьбе; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 2	1. Повторить ходьбу в колонне по одному; 2. Упражнять в продолжительном беге; 3. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
		2	Занятие 3	1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; 2. Прыжки на правой и левой ноге; 3. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом

		1	Занятие 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; 2. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
		2	Занятие 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; 2. Упражнять в подбрасывании малого мяча; 3. Упражнять в ползании на животе.
		1	Занятие 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; 2. Повторить задания с мячом.
		2	Занятие 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом; 2. Упражнять в ползании; 3. Повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
		1	Занятие 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе между постройками из снега; 2. Учить игровое задание «точный пас»; 3. Развивать ловкость и глазомер.
5	Январь	2	Занятие 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег по кругу; 2. Упражнения на равновесие; 3. Прыжки на двух ногах через препятствие.
		1	Занятие 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; 2. Повторить игры с прыжками; 3. Провести подвижную игру «Два Мороза».
		2	Занятие 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий; 2. Упражнять в прыжках в длину с места; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. провести игровое упражнение «Снежная королева»; 2. Упражнять в метании снежков; 3. Игровое упражнение «Веселые воробышки»
		2	Занятие 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге и ходьбе; 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; 3. Повторить лазанье под шнур.
		1	Занятие 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе между снежками; 2. Разучить ведение шайбы; 3. Повторить катание друг друга на санках.
		1	Занятие 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; 2. Упражнять в ползании и на четвереньках; 3. Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
		1	Занятие 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу между постройками из снега; 2. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке; 3. Разучить игру «По местам!»
6	Февраль	2	Занятие 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе; 2. Закреплять навык отталкивания от пола в прыжках; 3. Повторить упражнения в бросании мяча.
		1	Занятие 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Повторить задания с клюшкой; 3. Игровые задания с прыжками.

				<p>ний для рук;</p> <p>2. Разучить прыжки с подскоком;</p> <p>3. Упражнять в переброске мяча.</p>
		1	Занятие 4	<p>1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;</p> <p>2. Игровые упражнения на санках, с клюшкой.</p>
		2	Занятие 5	<p>1. Повторить ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p>2. Упражнять в прыжках на левой и правой ноге;</p> <p>3. Повторить упражнения на сохранение равновесия.</p>
		1	Занятие 6	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с санками, клюшкой и шайбой.</p>
		2	Занятие 7	<p>1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий;</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках;</p> <p>3. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>
		1	Занятие 8	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения со снежками и прыжками.</p>
7	Март	2	Занятие 1	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами;</p> <p>2. Сохранять равновесие;</p> <p>3. Повторить задания в прыжках.</p>
		1	Занятие 2	<p>1. Повторить упражнения в беге на скорость;</p> <p>2. Игровые задания с прыжками и мячом.</p>
		2	Занятие 3	<p>1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врас сыпную;</p> <p>2. Повторить упражнение в прыжках, ползании;</p> <p>3. Задания с мячом.</p>
		1	Занятие 4	<p>1. Упражнять в беге, в прыжках;</p> <p>2. Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>
		2	Занятие 5	<p>1. Повторить ходьбу с выполнением заданий;</p> <p>2. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;</p> <p>3. Повторить упражнения в ползании.</p>
		1	Занятие 6	<p>1. Упражнять в беге на скорость;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками.</p>
		2	Занятие 7	<p>1. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;</p> <p>2. Упражнять в лазании;</p> <p>3. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>
		1	Занятие 8	<p>1. Повторить упражнения с бегом;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом.</p>
8	Апрель	2	Занятие 1	<p>1. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге;</p> <p>2. Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>
		1	Занятие 2	<p>1. Повторить игровое упражнение в беге;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом.</p>
		2	Занятие 3	<p>1. Повторить упражнения в ходьбе и беге;</p> <p>2. Упражнять в прыжках в длину и с разбега;</p> <p>3. Перебрасывать мяч друг другу.</p>

		1	Занятие 4	1. Повторить игровое упражнение в беге; 2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом
		2	Занятие 5	1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; 2. Упражнять в метании мешочков на дальность; 3. Повторить упражнения по ползанию, равновесие.
		1	Занятие 6	1. Повторить бег на скорость; 2. Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.
		4	Занятие 7	1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; 2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом.
8	Май	2	Занятие 1	1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; 2. Учить прыжкам с продвижением вперед; 3. Бросание малого мяча об стенку.
		1	Занятие 2	1. Упражнять в продолжительном беге; 2. развивать точность движений при переброске мяча; 3. Упражнять в прыжках через скакалку.
		3	Занятие 3	1. Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения; 2. Упражнять в прыжках с места и в длину; 3. Повторить упражнения с мячом.
		1	Занятие 4	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Повторить упражнения с мячом, в прыжках.
		1	Занятие 5	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; 2. Учить бегать и ходить врассыпную; 3. Метание мешочков на дальность.
		1	Занятие 6	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; 2. Учить бегать и ходить врассыпную; 3. Метание мешочков на дальность.
		1	Занятие 7	1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную. 2. Повторить задания с мячом и прыжками.
		2	Занятие 8	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Упражнять в сохранение равновесия.
		2	Занятие 9	1. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; 2. Упражнять в заданиях с мячом.