

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 71 Невского района Санкт-Петербурга

**Принята**  
решением Педагогического совета ГБДОУ № 71  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**Утверждена**  
Приказом №122 от 31.08.2023 г.  
Заведующий ГБДОУ № 71 Невского района  
Санкт-Петербурга

В.В. Андреева

« 31 » 2023 г.

**Рабочая программа**  
**инструктора по физической культуре**  
**по реализации ОО «Физическое развитие»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
срок реализации: 1 год

Инструктор по физической культуре:  
Никифорова Вита Альфредовна

г. Санкт-Петербург

	<b>Содержание</b>	
	<b>Введение</b>	3
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	6
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный отдел</b>	8
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	8
2.1.2.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	8
2.1.3.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	8
2.1.4.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	9
2.1.5.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	9
2.1.6.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	10
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	11
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	11
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	12
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	13
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	15
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	17
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	21
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	22
2.5.	Взаимодействие педагогов	24
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	25
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	26
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	26
3.1.	Особенности организации РППС	26
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	27
<b>4</b>	<b>Приложение</b>	28
4.1	Перспективное планирование освоения основных движений (все возрастные группы).	28
4.2	Двигательный режим детей дошкольного возраста	64
4.3	План проведения досуговых мероприятий и праздников	65
4.4	Перечень спортивного оборудования и инвентаря	66
4.5	Расписание ОД по физическому развитию	67
4.6	План работы с семьями воспитанников	68
4.7	Циклограмма рабочего времени	72
4.7	Дистанционная образовательная деятельность	75

## **Введение**

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

**Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФООП являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФООП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФООП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФООП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФООП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
6. Устав ДОО
7. Основная образовательная программа ДОО

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

### **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель РП:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДОО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДОО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

#### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при

построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

***Принцип здоровьесбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

**1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

**1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

**К трем годам:**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому;

**К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

**К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

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

Педагогический мониторинг в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Его функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогического мониторинга, а также особенности его проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогический мониторинг не является обязательной процедурой, вопрос о его проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогический мониторинг физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения мониторинга физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

Периодичность проведения педагогического мониторинга: 2 раза в год.

*Стартовый* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

*Финальный* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения мониторинга физического развития ребёнка фиксируются. (см. Приложение 1).

## **2. Содержательный отдел**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### **2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:**

#### *2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет*

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### *2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет*

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

### *2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет*

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

### *2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет*

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### *2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет*

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

#### ***формы организации двигательной деятельности:***

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность
- использование элементов спортивного ориентирования
- использование тренажерного комплекса «Тиса»

#### ***и типы занятий:***

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое

- нетрадиционное
- контрольное.

## **2.1 Содержание образовательной деятельности**

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

### **2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:**

#### ***Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):***

*ОВД:*

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии.

*ОРУ:*

- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка) .

*Музыкально-ритмические упражнения:*

- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

*Подвижные игры:*

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- малоподвижные игры

#### ***Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:***

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;

- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;

- приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

### **2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:**

#### ***Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):***

##### *ОВД:*

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;

##### *ОРУ:*

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений;

##### *Строевые упражнения:*

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

##### *Музыкально-ритмические упражнения:*

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;

- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);

- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

##### *Подвижные игры:*

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- малоподвижные игры

##### *Спортивные упражнения:*

- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;

- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;

- катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;

- плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

##### *Активный отдых:*

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

***Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:***

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

**2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:**

***Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):***

***ОВД:***

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

***ОРУ:***

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём

***Строевые упражнения:***

- построение в колонну по одному, по два, врассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

***Ритмическая гимнастика:***

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;
- комбинации из двух освоенных движений.

### ***Подвижные игры:***

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры.

### ***Спортивные упражнения:***

#### *Катание на санках:*

- подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

#### *Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:*

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

#### *Ходьба на лыжах:*

- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

#### *Плавание:*

- погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

### ***Активный отдых:***

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей.

### ***Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:***

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

### **2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:**

#### ***Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):***

##### *ОВД:*

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

### **ОРУ:**

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.

### **Строевые упражнения:**

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание.

### **Ритмическая гимнастика:**

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;
- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

### **Подвижные игры:**

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры.

### **Спортивные упражнения:**

#### **Катание на санках:**

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;

#### **Ходьба на лыжах:**

- по лыжне (на расстояние до 500 м.);
- скользящим шагом;
- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).

#### **Катание на двухколесном велосипеде, самокате:**

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

#### **Плавание:**

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держась за опору;

- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;

- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

### ***Спортивные игры:***

#### *Городки:*

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

#### *Элементы баскетбола:*

- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.

#### *Бадминтон:*

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом  
Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

### ***Активный отдых:***

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

### ***Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:***

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья,

может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

### **2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:**

#### ***Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):***

##### *ОВД:*

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;

##### *ОРУ:*

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.;

##### *Строевые упражнения:*

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

##### ***Ритмическая гимнастика:***

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

##### ***Подвижные игры:***

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

##### ***Спортивные упражнения:***

##### *Катание на санках:*

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

##### *Ходьба на лыжах:*

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

#### *Катание на коньках:*

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседания из исходного положения стоя;
- скольжение на двух ногах с разбега;
- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;
- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

#### *Катание на двухколесном велосипеде, самокате:*

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

#### *Плавание:*

- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз);
- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без, произвольным стилем (от 10–15 м);
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **Спортивные игры**

#### *Городки:*

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

#### *Элементы баскетбола:*

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;
- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

#### *Элементы футбола:*

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

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

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;

- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

#### *Бадминтон:*

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

#### *Элементы настольного тенниса:*

- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### *Активный отдых:*

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут).

#### *Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:*

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение: Перспективное планирование основных видов движений)

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
4. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
5. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
6. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
7. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
8. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
9. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
10. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
13. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
14. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
15. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре.
16. Маханева М.Д. Здоровый ребенок

### **2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

*1-я младшая группа:*

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;

- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

#### *2-я младшая группа*

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

#### *Средняя группа*

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### *Старшая группа*

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

### *Подготовительная группа*

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

### **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

#### *2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию*

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию

#### *2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО*

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО

оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

#### *2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников*

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

#### *2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников*

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

*Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

*Вербальные методы (словесные):*

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

*Практические методы:*

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.
- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм,

способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

*информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

*репродуктивный метод:*

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

*метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

*эвристический метод (частично-поисковый):*

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

*исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

## **2.5. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

*Взаимодействие с администрацией ДОО.*

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

*Взаимодействие с медицинским персоналом*

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

*Взаимодействие с воспитателями*

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

#### *Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

#### *Взаимодействие с педагогом-психологом*

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.).

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДОО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий.

## **2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: Расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

## **2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО. Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

## **3. Организационный раздел**

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

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

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

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал

- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

#### **Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

Приложение 4.1

Перспективное планирование освоения основных движений

Планирование занятий младшей группы на сентябрь

	I часть		II часть				III часть		
	Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика
1	Построение в шеренгу.	№1	Ходьба в колонне. Бег в колонне по одному.	---	Прыжки на двух ногах на месте.	Ползание на четвереньках по прямой (расст. 6м).	---	«Найди свое место»	«Варим кашу»
2	Построение в шеренгу.	№2	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному.	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки из кружка в кружок.	Перелезание через бревно.	Катание мяча (шарика) друг другу.	«Найди свое место»	«Варим кашу»
3	Построение в круг.	№3	Обычная ходьба. Бег друг за другом.	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки вокруг предметов.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м).	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см).	«По ровненькой дорожке»	«Шар лопнул»
4	Построение в круг.	№4	Ходьба на носках, на пятках. Бег по кругу.	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Прыжки из кружка в кружок.	Перелезание через бревно.	Катание мяча (шарика) друг другу.	«По ровненькой дорожке»	«Шар лопнул»

**Планирование занятий младшей группы на октябрь**

I часть		II часть						III часть	
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика	
1	Построение в шеренгу по одному.	№5	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, выше поднятой руки ребенка.	Ползание на четвереньках между предметами.	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см).	Ходьба на носках. Бег (подгруппами и всей группой).	«Бегите ко мне»	«Лебеди»
2	Построение в круг.	№6	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки вокруг предметов.	—	Метание мяча в гор-ю цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м).	Ходьба по кругу. Бег на носках.	«Бегите ко мне»	«Лебеди»
3	Построение в шеренгу по одному.	№7	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки между предметами.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м).	Катание мяча (шарика) друг другу.	Ходьба змейкой (между предметами). Бег в колонне по одному.	«Поезд»	«Осенние листья»
4	Построение в шеренгу.	№8	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, выше поднятой руки ребенка.	Ползание на четвереньках между предметами.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м).	Ходьба змейкой (между предметами). Бег на носках.	«Поезд»	«Осенние листья»

**Планирование занятий младшей группы на ноябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика	
1	Перестроение в колонну по два.	№9	Ходьба в колонне по одному. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки между предметами.	Перелезание через гимнастическую скамью.	Катание мяча (шарика) между предметами.	«Воробышки и кот»	«Гуси летят»
2	Построение в рассыпную.	№10	Ходьба по кругу. Бег на носках.	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки на двух ногах на месте.	Пролезание в обруч.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м).	«Зайка серый умывается»	«Гуси летят»
3	Построение в круг.	№11	Ходьба в колонне по одному. Бег змейкой.	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м).	Ползание на четвереньках вокруг предметов.	Катание мяча друг другу.		«Осенние листья»
4	Перестроение в колонну по два.	№12	Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Прыжки вокруг предметов.	Пролезание в обруч.	Катание мяча между предметами.	«Найди игрушку»	«Осенние листья»

**Планирование занятий младшей группы на декабрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика	
1	Построение в рассыпную.	№1	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой.	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м).	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м).	Метание мяча в гор. цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м).	«Кто бросит дальше мешочек»	ПИ «Семафор»
2	Построение в колонну по одному.	№2	Ходьба на носках. Бег в медлтемпе (в течении 50-60 сек).	Ходьба по ребристой доске (с переш-ем через предметы).	Прыжки через шнур.	Ползание на четвереньках вокруг предметов.	Метание мяча в гор.цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м).	«Зайка серый умывается»	Релаксация «Снежинки»
3	Построение в шеренгу.	№3	Ходьба по два. Бег в колонне по одному.	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки на двух ногах на месте.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м).	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см).	«Медведь»	Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»
4	Построение в круг.	№4	Ходьба по два. Бег в медленном темпе (50-60 сек).	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки через шнур.	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м).	Метание мяча в гор-ю цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м).	«Птички и птенчики»	«Вырасти большой»

**Планирование занятий младшей группы на январь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика	
1	Размыкание и смыкание обычным шагом.	№5	Ходьба в разных направлениях. Бег на носочках.	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м)	Прыжки через предметы (высота 5 см).	Ползание на четвереньках между предметами.	Катание мяча (шарика) между предметами.	«Найди свой цвет»	«Снежинки»
2	Перестроение в колонну по два.	№6	Ходьба по кругу. Бег по прямой и изв-й дорожке (шир. 25-50 см, длина 5-6 м).	Ходьба по доске положенной на пол.	Прыжки между предметами.	Перелезание через бревно.	Метание мяча в верт. Цель (выс. центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расст. 1-1,5).	«Найди свой цвет»	«Снежинки»
3	Построение в шеренгу.	№7	Ходьба в разных напр-х. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по гимн. скамейке с приставл пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки через линию.	Ползание на четвереньках вокруг предметов.	Метание мяча в гориз цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м).	«С кочки на кочку»	«Угадай, кто кричит»
4	Размыкание и смыкание обычным шагом.	№8	Ходьба на носках. Бег по прямой и извилистой дорожке (шир. 25-50 см, длина 5-6 м).	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).	Прыжки через предметы (высота 5 см).	Пролезание в обруч.	Метание мяча в вертикал. цель (выс. центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (рас. 1-1,5 м).	«С кочки на кочку»	«Угадай, кто кричит»

**Планирование занятий младшей группы на февраль**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гим-ка	
1	Повороты на месте (направо, налево) переступанием	№9	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с выполнением заданий.	Ходьба по доске, положенной на пол.	Прыжки с высоты (15-20 см).	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м).	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м).	«Бегите к флажку»	«Надувайся шар большой»
2	Построение в круг.	№ 10	Ходьба враспынную. Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек).	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).	Прыжки через линию.	Ползание на четвереньках между предметами.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).	«У медведя во бору»	«Комарики»
3	Построение в колонну по одному.	№ 11	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). Бег змейкой.	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).	Прыжки из кружка в кружок.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м).	Катание мяча (шарика) друг другу.	«Наседка и цыплята»	«Гуси»
4	Повороты на месте (направо, налево) переступанием	№ 12	Ходьба враспынную. Бег с выполнением заданий.	Ходьба по доске, положенной на пол. С	Прыжки с высоты (15-20 см).	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м).	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).	«Васька кот»	«Дровосек»

**Планирование занятий младшей группы на март**

	I часть	II часть						III часть	
	Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба, бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гим-ка
1	Размыкание и смыкание обычным шагом.	№1	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м).	Ходьба по дорожке «ТИСа»	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую).	Перелезание через гимн.скамью «ТИСа».	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).	«Сбей кеглю»	«Что спрятано?»
2	Построение в шеренгу.	№2	Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м).	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки через предметы (высота 5 см).	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.	Катание мяча (шарика) между предметами.	«Сбей кеглю»	«Что спрятано?»
3	Построение в круг.	№3	Ходьба враспынную. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по лестнице, положенной на пол.	Прыжки на двух ногах на месте.	Лазание по лестнице- (выс. 1,5 м). скатывание по горке «ТИСа»	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см).	«Птички в гнездышках»	«Иди тихо»
4	Повороты на месте (направо, налево) переступанием	№4	Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе (на рас 10 м).	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую).	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).	«Птички в гнездышках»	«Иди тихо»

**Планирование занятий младшей группы на апрель**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гим-ка	
1	Построение врассыпную.	№5	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). Бег в медл.темпе (50-60 сек).	Ходьба по ТИСа.	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см).	Лазание по гимнаст-кой стенке (высота 1,5 м).	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (раст-е 2,5-5 м).	«Мыши и кот»	«У Маланьи»
2	Повороты на месте (направо, налево) переступанием	№6	Ходьба змейкой (между предметами). Бег в колонне по одному.	Вестибулоплат форма ТИСа	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). С	Прокатывание мяча друг другу.	«Бабка Ёжка»	«Береги предмет»
3	Построение в колонну по одному.	№7	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). Бег на носочках.	Ходьба по наклонной доске ТИСа (высота 30-35 см).	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно).	Ползание на четвереньках между предметами.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5-5 м).	«Трамвай»	«Гуси летят»
4	Перестроение в колонну по два.	№8	Ходьба на носках. Бег с выполнением заданий.	Ходьба по вибродорожке ТИСа, положенной на пол.	Прыжки в длину с места через две линии (25-30 см).	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).	«Поровненькой дорожке»	Дых.гимн. «Сдуй перышко»

**Планирование занятий младшей группы на май**

I часть		II часть					III часть	
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гим-ка
1	Построение в шеренгу по одному.	№9	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.	Ползание на четвереньках между предметами.	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см).	Ходьба на носках. Бег (подгруппами и всей группой).	«Лохматый пес» «Гуси шипят»
2	Построение в круг.	№10	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки вокруг предметов.	—	Метание мяча в гориз-ю цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м).	Ходьба по кругу. Бег на носках.	«С кочки на кочку» «Угадай кто и где кричит»»
3	Построение в шеренгу по одному.	№11	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки между предметами.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м).	Катание мяча (шарика) друг другу.	Ходьба змейкой (между предметами). Бег в колонне по одному.	«Мыши в кладовой» «Найди флажок»
4	Построение в шеренгу.	№12	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).	Прыжки вверх с места к предмету, выше поднятой руки ребенка.	Ползание на четвереньках между предметами.	Метание мяча в гориз-ю цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м).	Ходьба змейкой (между предметами). Бег на носках.	«Поймай комара» «Найди свое место»

**Планирование занятий средней группы на сентябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика	
1	Построение в колонну по одному.	№ 1	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Проползание на четвереньках по гимнастической скамье.	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).	«Самолеты»	«Насос»
2	Перестроение в колонну по два.	№2	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по два.	Ходьба по линии.	Прыжки на месте на двух ногах.	—	Прокатывание обручей друг другу.	«Самолеты» II вар.	«Осенние листья»
3	Построение в шеренгу.	№3	Ходьба на пятках. О Бег в разных направлениях.	Ходьба по бревну.	Прыжки в длину с места (не менее 70 см)	Перелезание через бревно.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).	«Зайка серый умывается»	«Часики»
4	Перестроение в колонну по одному.	№4	Обычная ходьба. Бег в колонне по два.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Проползание змейкой	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).	Русская народная игра «Солнышко»	«Найди, где спрятано»

**Планирование занятий средней группы на октябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОР У	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика	
1	Построение, размыкание и смыкание.	№5	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Пролезание в обруч.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).	«У медведя во бору»	«Кто ушел?»
2	Построение в колонну по два.	№6	Ходьба по прямой. Бег в колонне по два.	—	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	Прокатывание обручей друг другу.	«Котята и ребята»	«Найди и промолчи»
3	Построение в круг.	№7	Ходьба вдоль границ зала. Бег в разных направлениях	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	-	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	«Котята и щенята»	«Где позвонили?»
4	Построение в колонну по два.	№8	Ходьба на пятках. Бег в колонне по два.	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки на месте на двух ногах (20 пр 2-3 раза) в чер-ии с ходьбой.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).	«Подбрось-поймай»	«Каша кипит»

**Планирование занятий средней группы на ноябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гим-ка	
1	Равнение по ориентирам.	№ 9	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).	Хороводная игра «Кот и мыши»	«Гуси»
2	Построение в колонну по два.	№10	Ходьба на пятках. Бег на носочках.	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	«Мяч через сетку»	Хороводная игра «Как под наши ворота»
3	Размыкание и смыкание.	№11	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание между предметами.	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (3-4 раза подряд).	«Цветные автомобили»	«Трубач»
4	Построение в круг.	№12	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	Ходьба по линии.	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Ловля мяча, (расстояние 70-100 см).	«Ловишки»	Хороводная игра «Водяной»

**Планирование занятий средней группы на декабрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика	
1	Равнение по ориентирам.	№ 1	Ходьба с выполнением заданий. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расст. между которыми 40-50 см).	Ползание между предметами.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м).	«Ловишки с мячом»	«Вырасти большой»
2	Построение в круг.	№2	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	«Бабка-Ежка – костяная ножка»	«Найди игрушку»
3	Размыкание и смыкание.	№3	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	-	«Бабка Ежка – костяная ножка» с усложнением	Хороводная игра «В круги»
4	Построение в колонну по одному.	№4	Ходьба с приседанием. 3 Бег со сменой ведущего.	Ходьба с приставлением м пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки поочер. (через 4-5 линий, расстояние 40-50 см).	-	Ловля мяча (на расстояние 1,5 м).	«Дед Мазай»	«Паровоз»

**Планирование занятий средней группы на январь**

I часть		II часть					III часть		
Строчные упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика	
1	Равнение по ориентирам.	№ 5	Ходьба с выполнением заданий. Бег змейкой.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый).	Ползание на четвереньках с опорой на стопы.	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой.	«Зайцы и волк»	«Снежинки»
2	Построение в колонну по три.	№ 6	Ходьба с высоким подним-м колен. Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см.)	Прыжки (с высоты 20-25 см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м.)	«Зайцы и собака»	«Гуси шипят»
3	Построение в шеренгу.	№ 7	Обычная ходьба. Бег со сменной ведущего.	Кружение в разные стороны	Прыжки с продвижением вперед (расст 2-3 м.)	Ползание змейкой.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Сбей кеглю»	«Найди и промолчи»
4	Построение в колонну по три.	№ 8	Ходьба с выс-м подн-м колен. Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки (с высоты 20-25 см).		Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой.	«Не сбей кеглю» (прокатывание между кеглями)	«Ёжик»

**Планирование занятий средней группы на февраль**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика	
1	Перестроение в колонну по два.	№ 9	Ходьба вдоль границ зала. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.)	Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2-3 м.)	Ползание змейкой.	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м., высота центра миш 1,5 м).	«Лиса в курятнике»	«У Маланьи, у старушки»
2	Построение в колонну по одному.	№10	Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40-60 м) со средней скоростью.	_____	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	Подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	«Лиса и зайки»	«Маятник»
3	Построение в колонну по три.	№11	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10 м).	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге (прав, левой) поочередно.	Ползание на четвереньках по прямой (расст-е 10 м).	-	«Найди себе пару»	«Как живешь?»
4	Построение в круг.	№12	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелкими и широкими шагами.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м. )	«Позвони в погремушку»	«Насос»

**Планирование занятий средней группы на март**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба, бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика	
1	Построение в колонну по два.	№ 1	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег на носках.	Ходьба по кор. дорожке «Тиса»	Прыжки с короткой скакалкой.	Подлезание под препятствие (высота 50 см), правым и левым боком.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Пастух и стадо»	«Скажи наоборот»
2	Построение в колонну по три.	№2	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по кор. дорожке «Тиса» прямо, боком.	Прыжки с высоты (20-25).	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	«Пастух и стадо» с усложнением	«Насос»
3	Повороты направо, налево, кругом.	№3	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.		Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м).	«Лягушки»	«Вьюшки-вьюшки»
4	Равнение по ориентирам.	№4	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание змейкой.	Игра «Подбрось-поймай».	«Лягушки» с усложнением	«Водяной»

**Планирование занятий средней группы на апрель**

<b>I часть</b>		<b>II часть</b>					<b>III часть</b>		
<b>Строевые упражнения</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Ходьба. Бег.</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание. Лазание.</b>	<b>Катание. Бросание. Метание</b>	<b>Подвижные игры в/п.</b>	<b>II игры м/п. Дых.гимнастика Релакс.</b>	
1	Размыкание и смыкание	№ 5	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м).	Ходьба по ТИСа с перешагиванием.	Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый).	Ползание по виброскамье ТИСа с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Лошадки»	Дых.гимн «Варим кашу»
2	Построение в колонну по два	№6	Ходьба с прист.шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Скатывание с горки ТИСа, руки в стороны	Прыжки с поворотом кругом.	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой, скатывание).	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м).	РН игра «Волк и козлята»	ПИ «Найди котенка»
3	Перестроение в колонну по три.	№7	Ходьба вдоль границ зала. Бег (на расстояние 20 м, 5,5-6 секунд).	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Ползание по вибродорожке ТИСа.	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м).	«Бездомный заяц»	Релакс «Тряпичная кукла»
4	Повороты направо, налево, кругом.	№8	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м).	Ходьба по вибродорожке ТИСа с перешагиванием предметов.	Прыжки (через 2-3 предмета выс 5-10 см, поочередно).	Подлезание под дугой.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	РН игра «Пчелки и ласточки»	РН игра «Водяной»

**Планирование занятий средней группы на май**

<b>I часть</b>		<b>II часть</b>					<b>III часть</b>		
<b>Строевые упражнения</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Ходьба. Бег.</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание. Лазание.</b>	<b>Катание. Бросание. Метание</b>	<b>Подвижные игры в/п.</b>	<b>Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика</b>	
1	Построение в колонну по два.	№ 9	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд).	Переш через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расст друг от друга)	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Пролезание в обруч.	Прокатывание обручей друг другу.	«Стоп машина»	«Маятник»
2	Равнение по ориентирам.	№10	Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола).	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	«У оленя дом большой»
3	Построение в колонну по три.	№11	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего.	—	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание между предметами.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).	Русская народная игра «Гуси-лебеди» Пв.	«Ежик»
4	Построение в колонну по два.	№12	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд).	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Пролезание в обруч.	Прокатывание обручей друг другу.	«Птичка и кошка»	«Бревнышко»

**Планирование занятий старшей группы на сентябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика	
1	Построение вокруг.	№ 1	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег на носках.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте.	Ползание на четвереньках (расстояние 30-40 м) с толканием мяча головой.	Бросание мяча о землю и ловля его.	«Парный бег»	П/И «Скажи наоборот»
2	Построение в шеренгу. П	№2	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на четвереньках змейкой.	-	«Кто скорее доползет до флажка?»	Релаксация «Дерево»
3	Повороты: направо, налево, кругом.	№3	Обычная ходьба. Бег парами.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Кто лучше прыгнет?»	«Бабушка Маланья»
4	Построение в колонну по одному.	№4	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег змейкой.	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча.	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2 м).	Эстафета «Пройди – не задень»	Дыхательная гимнастика «Варим кашу»

**Планирование занятий старшей группы на октябрь**

I часть		II часть					III часть	
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подв. игры м/п. Дых. гимнастика
1	Построение в колонну по два.	№ 5	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин).	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в черед-и с ходьбой.	Ползание на животе с подтягиванием руками.	Ловить мяч руками не менее 10 раз подряд).	«Сбей мяч» Релаксация «Тряпичные куклы»
2	Построение в колонну по трое.	№6	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег с высоким подниманием колена.	Кружение парами, держась за руки.	-	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).	«Хитрая лиса» «У дедушки Трифона»
3	Построение в колонну по одному.	№7	Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4 м). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.	«С кочки на кочку» «Челночок»
4	Повороты: направо, налево, кругом.	№8	Ходьба по прямой. Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин).	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи,	Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг).	Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком	-	Эстафета «На болоте» Дыхательная гимнастика «Насос»

**Планирование занятий старшей группы на ноябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика	
1	Размыкание, смыкание.	№ 9	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег с одной стороны зала на другую	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м).	«Ловишки»	Релаксация «Снеговик»
2	Построение в колонну.	№10	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках.	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м).	Перелезание через несколько предметов подряд.	Метание предметов на дальность (не менее 509 м).	Русская народная игра «Бабушка Пыхтеиха»	«Щука»
3	Перестроение в колонну по три.	№11	Ходьба вдоль границ зала. Бег боком приставным шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	-	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз).	«Котята и щенята»	Дыхательная гимнастика «Лыжник»
4	Построение в круг.	№12	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег в рассыпную.	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см).	Ползание под воротиками.	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м).	Эстафета «Бег с 3мя мячами»	«Под колодой»

**Планирование занятий старшей группы на декабрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимн-ка	
1	Ходьба по диагонали.	№ 1	Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание через несколько предметов подряд.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	«Мы веселые ребята»	«Шмель»
2	Перестроение в колонну по три.	№ 2	Ходьба в колонне по двое. Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в длину с места (не менее 80 см).	Пролезание в обруч разными способами.	-	«Охотник и зайцы».	«Лиса и заяц»
3	Равнение в затылок.	№ 3	Ходьба на наружных стоп стопы. Бег с высоким подниманием колена. ходьба по наклонной доске на носках.	Ходьба по наклонной доске на носках.	Прыжки на мягкое покрытие( высотой 20 см).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча.	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).	«Встречные перебежки»	Релаксация «Звуки прибора»
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	№4	Ходьба в колонне по двое. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	-	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	Эстафета «Проведи шайбу»	«Царь Горох»

**Планирование занятий старшей группы на январь**

I часть		II часть					III часть		
	Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика
1	Повороты направо, налево, кругом.	№ 5	Ходьба обычная. Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, по 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место.	Ползание на четвереньках змейкой.	-	«Два мороза»	«Фигуры»
2	Равнение в затылок.	№ 6	Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра.	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком на голове.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).	«Третий лишний»	«Угадай, чей голосок»
3	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	№ 7	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течении (1,5-2 м) в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки через короткую скакалку.	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	Русская народная игра «Заря-зареница»	Релаксация «Льдинки – лужицы»
4	Перестроение в круг.	№ 8	Ходьба в колонне по трое. Бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки с высоты (30 см) в обозначенное место.	-	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	Эстафета «Поменяй мяч на кубик»	«Статуи»

**Планирование занятий старшей группы на февраль**

I часть		II часть					III часть		
Строчные упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гим-ка	
1	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	№ 9	Ходьба приставным шагом вправо, влево. Непрерывный бег в среднем темпе (80-120 м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске боком (прист. шагом) с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.	Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. и построений.	«Пожарные на учениях».	Дыхательная гимнастика «Часики»
2	Перестроение в три колонны.	№ 10	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10 м).	-	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Перелезание с одного пролета на другой.	Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).	«Охотники и зайцы»	«Топор»
3	Повороты кругом с переступанием.	№ 11	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см).	Ползание через несколько предметов подряд.	-	«Попади в обруч».	Релаксация «Шалтай-Болтай»
4	Повороты направо, налево, кругом.	№ 12	Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое.	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).	Перелезание с одного пролета на другой.	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений.	Эстафета «Провези санки»	«Узнай по голосу»

**Планирование занятий старшей группы на март**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба, бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимн-ка	
1	Повороты кругом с переступанием.	№ 1	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10 м).	Ходьба по гим. скам. «ТИСа» с прокат-м перед собой мяча двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку.	Ползание между рейками.	Перебрас-е мяча из одной руки в другую.	«Бездомный заяц»	«4 стихии»
2	Равнение в затылок.	№ 2	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках.	Ходьба по наклонной доске «Тиса» с установкой и съемом кольца.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 пред поочередно 15-20 см).	Лазание по гимнастическо й стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.	-	Русская народная игра «Горелки»	Релаксация «Олени»
3	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.	№ 3	Ходьба на носочках (руки за голову). Бег на скорость (20 м, примерно за 5-5,5 сек).	Балансирован ие на диске «ТИСА»	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Метание предметов в цель (центр мишени 1 м) с расстояния (3-4 м).	«Охотники и зайцы»	Дыхательная гимнастика «Гуси»
4	Повороты кругом с переступанием.	№ 4	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночных бег (3 раза по 10 м).	Прокат-е 2х мячей парами по накл. «ТИСа» отбивая одни и ловлей друг.	Прыжки на 2х ногах с мячом, зажатым коленями.	Ползание между рейками.	Перебрас-е мяча с отскоком от земли.	Эстафета «Через обруч к флажку»	«Как живешь?»

### Планирование занятий старшей группы на апрель

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	II игры м/п. Дых.гим-ка Релакс	
1	Перестроение в три колонны.	№5	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.	Ходьба по наклонной доске ТИСа (с мешочком на голове).	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.	Перелезание с одного пролета на другой.	Метание предметов в цель (центр мишени).	«Караси и щука»	Дых. гимн «Сдуй перышко»
2	Построение в круг.	№ 6	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды).	Равновесие на вестибуло платформе ТИСа	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).	Подлезание под дугой, боком	Отбивание мяча о землю (с продв-м вперед на расстояние 5-6 м).	РН игра «Челночок».	«Скажи наоборот»
3	Повороты кругом (прыжком).	№ 7	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Равновесие на вестибуло платформе на 1й ноге	Прыжки в длину с места (не менее 80 см).	Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Перебежки»	Релаксация «Игра-отдых»
4	Повороты кругом с переступанием.	№ 8	Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунды).	Ходьба по наклонной доске ТИСа С последующим скатыванием	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см).	Ползание по вестибулоплатформе ТИСа с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов в цель(центр мишени).	Эстафета «Снайперы»	«Колобок»

### Планирование занятий старшей группы на май

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба, бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гим-ка	
1	Построение в колонну по одному.	№ 9	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями.	Ходьба по гимн. скамье с приседанием посередине	Прыжки через длинную скакалку (неподвижно и кач-ся).	Ползание по гимн-ой скамейке с подтягиванием руками.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	«Перебежки»	«Летает-не летает»
2	Перестроение в колонну по два.	№ 10	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по гим-й скамье с раскл-ем и собиранием предметов.	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад.	-	Перебрасывание мяча различными способами.	«Мы веселые ребята»	Дыхательная гимнастика «Маятник»
3	Равнение в затылок.	№ 11	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м).	Ходьба по наклонной доске боком.	Прыжки скрестно-вместе	Перелезание через несколько предметов подряд.	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	«Штандарт»	«У оленя дом большой»
4	Перестроение в колонну по три.	№12	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег мелким и широким шагом.	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижно и кач-ся).	-	Перебрасывание мяча различными способами.	Эстафета «С кочки на кочку»	Релаксация «Куклы»

**Планирование занятий подготовительной группы на сентябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОР У	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимн-ка	
1	Построение в колонну по одному.	№1	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Полз. на животе по гимн. скамейке с подтяг. руками и отталкиванием ногами.	Перекатывание мяча разными способами.	П/И «Лягушки и цапля»	РН игра «У Маланьи, у старушки»
2	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две.	№2	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носочках.	Ходьба по гимн. ск. с прокат-м перед собой мяча двумя руками.	Прыжки с поворотом кругом.	Пролезание в обруч разными способами.	Метание в горизонтальную цель.	П/И «4 стихии»	Дых.г. «Насос»
3	Построение в шеренгу.	№3	Ходьба с разными положениями рук. Бег с высоким подниманием колена.	Ход. по гимн. ск. с присед. на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки.	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Перебрасывание мяча через сетку.	Эстафета «Поменяй кубик»	П/И «Найди предмет»
4	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две.	№4	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег враспынную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в черед-м с ходьбой).	Полз. на животе по гимн. скамейке с подтягив. руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	РН игра «Змея»	П/И «Море волнуется»

**Планирование занятий подготовительной группы на октябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимн-ка	
1	Перестроение в колонну по двое.	№ 5	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком.	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см).	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.	П/И «Ловишки»	РН игра «У Маланьи»
2	Перестроение в колонну по три.	№ 6	Ходьба на наружных сторонах стоп Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с присед. на одной ноге и перенесением другой махом вперед и сбоку скамейки.	Прыжки на 1й ноге поочередно	Проползание под сеткой	Перебрасывание мяча через сетку.	П/И «Штандарт»	Сухой дождь
3	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две.	№ 7	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег мелкими и широкими шагами.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	-	П/И «Кто назвал- тот и ловит»	П/И «Море волнуется раз»
4	Равнение в затылок.	№ 8	Ходьба с изм.направл-я. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по уз. рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки разными сп-ми (по 30 пр, 3-4 раза в черед-и с ходьбой).	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см).	-	РН игра «Сковорода»	Дых.гимн «Каша»

**Планирование занятий подготовительной группы на ноябрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подв-е игры м/п. Дых.гимн-ка	
1	Построение в колонну по одному.	№ 9	Ходьба с изменением направления. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием	Прыжки с продвижением вперед (5-6м) с зажатым между ног мешочком.	Перелезание с одного пролета на другой пролет.	Метание мешочка в горизонтальную цель (с раст.4м)	П/И «Жмурка с колоколь-м»	Релаксация «Штанга»
2	Повороты направо, налево, кругом.	№ 10	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Непрерывный бег (в течении 2-3 минут).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последователь но через каждый).	Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали).	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).	Эстафета «Верхолазы»	П/И «Ровным кругом друг за другом»
3	Размыкание и смыкание.	№ 11	Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад.	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см).	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.	П/И «Охотники и зайцы»	Дых.гимн. «Варим кашу»
4	Перестр. в колонну по три.	№ 12	Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки).	Прыжки ноги вместе, ноги врозь.	Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали).	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).	П/И «Перелет птиц».	Релакс. «Куклы»

**Планирование занятий подготовительной группы на декабрь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимн-а	
1	Построение в круг, в 3 шеренги.	№ 1 Ходьба шир. и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнаст. ск. с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх из любого приседа.	Ползание на по гимнаст. ск. с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	-	П/И «Два Мороза»	Релакс. «Любопытная Варвара»	
2	Построение в колонну, в круг.	№ 2 Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег на носочках.	-	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно но через каждый).	Ползание на спине по гимнаст. ск. с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.	Р/И игра «Капканы»	Дых.гимн. «Ёжик»	
3	Перестроение из одного круга в несколько (2-3).	№ 3 Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см).	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см).	Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз).	Ловишки с мячом	Р/И игра «У дедушки Трифона»	
4	Размыкание и смыкание.	№ 4 Ходьба змейкой. Бег обычный.	Ходьба по гимнаст. ск. с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку ск.	Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад.	Лазание по гимнаст. стенке с изменением темпа.	Перебрасывание мяча разными способами.	П/И «Пожарные на учении»	Релакс. «Пара»	

**Планирование занятий подготовительной группы на январь**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимнастика	
1	Перестроение в колонну по три.	№ 5 Ходьба змейкой. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы.	Прыжки в длину с места (около 100 см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Метание в цель из положения стоя на коленях.	«Волк во рву»	Дых.гимн. «Любопытная Варвара».	
2	Перестроение из одного круга в несколько (2-3).	№ 6 Ходьба с поворотами. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх их глубокого приседа.	Лазание по гимн. скамейке с использованием перекрестного и одноименного движ-я рук и ног.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).	Эстафета «Проведи мяч»	П/и «У Малваньи у старушки»	
3	Перестроение в колонну по четыре.	№ 7 Ходьба с высоким подним колена. Бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	прыжки на одной ноге через линию вправо, влево.	Ползание на спине по гимн. скамье с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча через сетку.	«Кого назвали, тот и лови»	Релакс. «Звуки прибора»	
4	Перестроение в колонну по одному.	№ 8 Ходьба змейкой. Бег с выбрас. прямых ног вперед.	Ходьба по гимн-й скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы.	Прыжки в длину с места (около 100 см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Метание в цель из положения стоя на коленях.	Эстафета «С кочки на кочку»	П/И «Караси и щука»	

**Планирование занятий подготовительной группы на февраль**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимн.	
1	Равнение в колонне.	№ 9	Ходьба на носках. С Непрерывный бег в течении (2-3 минуты).	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки в длину с разбега (180-190 см).	Лазание по гимн. стенке с использованием перекрестного и одноименного движ-е рук и ног.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	П/И «Пожарные на учении»	РН игра «Белки шишки и орехи»
2	Перестроение в колонну по четыре.	№10	Ходьба шир и м. шагом. Бег со средней скоростью (на 80-120 м, 2-4 раза) в черед-и с ходьбой.	Ходьба по гимн. скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку.	Прыжки в длину с места (около 100 см).	Подлезание под дугу разными способами подряд.	Метание в цель из положения стоя на коленях.	Эстафета «Полоса препятствий»	Дых гимнастика «Партизаны»
3	Размыкание и смыкание приставным шагом.	№911	Ходьба на пятках, руки за голову. Бег с выс подн. колена.	Кружение в разные стороны.	Прыжки на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Перебрасывание набивных мячей.	РН игра «Белки на дереве»	Релакс «Сдуй тучу»
4	Перестроение из одного круга в несколько.	№112	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в черед-и с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разн-и способами (по 30 прыжков, 3-4 раза чередованием с ходьбой).	-	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	П/И «Перелет птиц»	Сухой дождь.

**Планирование занятий подготовительной группы на март**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба, бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых.гимн.	
1	Повороты направо, налево, кругом.	№ 1	Ходьба с разными полож-ми рук. Бег в разном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСа» с перекладыванием под прямой ногой мячик из одной руки в другую.	Прыжки (через 6-8 препятствий, последовательно через каждый).	Подлезание в обруч разными способами.	Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях).	Эстафета «Строим дом»	Релакс. «Рот на замочке»
2	Перестроение в колонну по три.	№2	Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течении 2-3 минут.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через линию вправо, влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке «ТИСа» с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м).	П/И. «Совушка»	Р/И игра «Дедушка Водяной»
3	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	№3	Ходьба в полуприседе. Бег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в черед. с ходьбой.	Ходьба по дорожке «ТИСа» прямо, боком, перешагивая через шипы.	Прыжки в длину с разбега (180-190 см).	Ползание по гимнастической скамейке «ТИСа» с подтягиванием тела руками.	-	Эстафета «Веролазы»	Дых.гимн. «Регулировщик»
4	Размыкание и смыкание приставным шагом.	№4	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по дорожке «ТИСа» по шипам.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед.	Перелезание с одного пролета на другой по диагонали.	Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой.	П/И. «Штандарт»	Релакс. «Радуга»

### Планирование занятий подготовительной группы на апрель

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры в/п.	Подвижные игры м/п. Дых. гимнастика	
1	Перестроение в колонну по одному.	№ 5	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10 м).	Ходьба по ТИСа, по шипам держась за шнур.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Ползание на коленях по наклонной доске ТИСа с прокатыванием мяча вверх.	Скатывание мяча по наклонной доске ТИСа, и ловля мяча другим ребенком.	РН игра «Вейся капуста»	П/И «Найди игрушку»
2	Построение в шеренгу.	№ 6	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с прыжками.	Ходьба по ТИСа боком.	Прыжки с разбега (не менее 100 см).	Подлезание под дугой (высота 30-50 см).	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).	Эстафета «Посади картошку»	Расслабление лежа на накл. доске ТИСа.
3	Построение в круг.	№ 7	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке ТИСа с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Ведение мяча в разных направлениях.	П/И «Трезор и зайцы»	Дых. гимнастика «Сдуй пёрышко»
4	Перестроение в колонну по три.	№ 8	Ходьба на носочках. Челночный бег (3- раз по 10 м).	Балансировка на 1й ноге на вестибула платформе	Прыжки с разбега (не менее 100 см).	Ходьба боком по буму.	Бросание мяча вверх, с хлопком и поворотом.	РН игра «Горелки»	П/И «Водяной»

**Планирование занятий подготовительной группы на май**

I часть		II часть					III часть		
Строевые упражнения	ОРУ	Ходьба, бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазание.	Катание, бросание, метание	Подвижные игры в/п.	Подв. игры м/п. Дых.гимн--ка	
1	Пороты направо, налево, кругом.	№ 9	Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с).	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием рук и отталкиванием ногами.	Метание в движущую цель.	Эстафета «Охотники»	РН игра «Барыня-сударыня»
2	Размыкание и смыкание приставным шагом.	№ 10	Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течение (2-3 минут).	-	Прыжки через большой обруч (как через скакалку).	Подлезание в обруч разными способами.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	Эстафета «Посади картошку»	РН игра «В круги»
3	Расчет на первый и второй, перестр из одной шеренги в две.	№ 11	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекр. и одн. движ. рук и ног.	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно.	П/И «Пожарные на учении»	Релаксация «Солнечные зайчики»
4	Перестроение в колонну по четыре.	№ 12	Ходьба в полуприседе. 3 Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и различными фигурами).	Прыжки через большой обруч (как через скакалку).	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движ. рук и ног В разном темпе	Метание в движущуюся цель.	П/И «Ловля обезьян»	Дых.гимн. «Насос»

## Приложение 4.2

### Двигательный режим детей дошкольного возраста

Возрастная группа	НОД* по физической культуре	Утренняя гимнастика**	Подвижные Игры***	Бодрящая гимнастика	Физминутки (во время НОД)****	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная деятельность
<b>Младшая (4-5)</b>	15 мин* 3	4/6 мин*5	15 мин*5	5 мин*5	3/5 мин *5	25 мин*5	20 мин*5
<b>Средняя (4-5)</b>	20 мин* 3	6/8 мин*5	15 мин*5	10 мин*5	3/5 мин *5	30 мин*5	25 мин*5
<b>Старшая (5-6)</b>	25 мин* 3	8/10 мин*5	10 мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5	35 мин*5	30 мин*5
<b>Подготовительная (6-7)</b>	30 мин* 3	10/12 мин*5	10 мин*5	15 мин*5	3/5 мин*5	40 мин*5	40 мин*5

### Приложение 4.3 План проведения досуговых мероприятий и праздников

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Развлечение. «Мы едем, едем, едем В детский сад»	Развлечение «Мои любимые подвижные игры»	Развлечение «Мои любимые подвижные игры»	Развлечение «Мои любимые подвижные игры»
Октябрь	Досуг «Осенние забавы»	Досуг «Осенние забавы, народные игры»	Досуг «Осенние забавы, народные игры»	Досуг «Осенние забавы, народные игры»
Ноябрь	Праздник «День спорта и здоровья»	Праздник «День спорта и здоровья»	Праздник «День спорта и здоровья»	Праздник «День спорта и здоровья»
Декабрь	Досуг «В гостях у сказки»	Досуг «В гостях у сказки»	Досуг «В гостях у сказки»	Досуг «В гостях у сказки»
Январь	Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	Развлечение «Зимушка - зима – спортивная пора»	Развлечение «Зимушка-зима -спортивная пора»	Развлечение «Зимушка-зима --спортивная пора»
Февраль	Праздник Музыкально- спортивный «Военное путешествие»	Праздник Музыкально-спортивный «Праздник пап»	Праздник Музыкально-спортивный «Праздник пап»	Праздник Музыкально-спортивный «Праздник пап»
Март	Развлечение «Волк и козлята»	Развлечение « Как коза избушку строила»	Развлечение «Гуси-лебеди»»	Досуг «Царевна Несмеяна»

Апрель	Досуг «Карлсон и мячик»	Досуг «В космос с Белкой»	Досуг «В космос с Белкой»	Досуг «Фиксики в космосе»
Май	Досуг «Весенняя романтика и развлечения»	Досуг «Весенняя романтика и развивающие подвижные игры»	Досуг «Весенняя романтика и развивающие подвижные игры»	Досуг «Весенняя романтика и развивающие подвижные игры»

#### Приложение 4.4 Перечень спортивного оборудования и инвентаря

##### Спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	Баскетбольные щиты	2
2.	Мишень	1
3.	Воротики для подлезания	12
4.	Ворота футбольные	2
5.	Гимнастическая лестница	5 +2
6.	Гимнастическая скамейка	4
7.	Гимнастические маты	4
8.	Игровой парашют	1
9.	Канат	2
10.	Координационная лестница 6 метров	1
11.	Координационная лестница (поролон)	2
12.	Корзина баскетбольная	2
13.	Мат большой	4
14.	Мат складной	12
15.	Осьминог	1
16.	Футбольные ворота	2
17.	Ребристая доска	4
18.	Наклонная доска	1+2
19.	ТИСа(гимнастическая лестница+наклонная доска)	2

##### Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	Верёвочка	30
2.	Воротики 4 размера	12
3.	Гимнастическая палка	45
4.	Гимнастический обруч	70
5.	Гимнастический обруч плоский	6
6.	Гантели малые, большие	30 пар+30 пар
7.	Кегли	32
8.	Конусы для разметки	36
9.	Клюшки хоккейные	40 пар
10.	Кольцеброс	1
11.	Островки поролоновые	24
12.	«Теремок»	2 набора
13.	Ленточка на кольцо	57
14.	Массажная полусфера	6
15.	Массажная дорожка(пластиковая)	9
16.	Массажная дорожка(со следами)	4
17.	Мешок для метания 400 гр, 200 гр.	30 +29
18.	Мяч 9 см	32
19.	Мяч 13 см	30
20.	Мяч теннисный	20
21.	Мяч 12 см	29
22.	Мяч 17 см	26
23.	Мяч набивной 1 кг	30
24.	Мешки для прыжков	2
25.	Обруч	70
26.	Скакалка	47
27.	Султанчик	40
28.	Туннель для подлезания	2
29.	Флажок	114
30.	Фишки для разметки	16
31.	Фитбол	12



## Приложение 4.6 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Работа с родителями (законными представителями) детей ведется по следующим направлениям:

- \* педагогический мониторинг (анкетирование, опросы и пр.);
- \* педагогическая поддержка (беседы с родителями, открытые мероприятия);
- \* педагогическое образование родителей (родительские собрания, консультации, тренинги, круглые столы, дискуссии, семинары-практикумы, информационные стенды и пр.).

Все мероприятия проводятся согласно разработанному плану взаимодействия ДО и родителей (законных представителей) и, по утвержденному графику.

Месяц	Темы	Формы работ	Задачи
Сентябрь	«Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи»	Родительское собрание. Анкетирование.	Дать представление родителям о формах и содержании работы по физическому развитию детей. Познакомить с формами взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников. - Выявить интересы и запросы по сотрудничеству.
	«Праздник шаров»	Праздник	- Создать радостное настроение от совместной двигательной деятельности детей и взрослых; - продемонстрировать родителям двигательные умения и физические качества детей.
Октябрь	«Вялая осанка - проблема современных детей»	Консультация	Познакомить родителей с рекомендациями по формированию правильной осанки у дошкольников. Показать комплекс упражнений для формирования и поддержания нормальной осанки.
Ноябрь	«Необходимость спорта для ребенка»	Индивидуальные консультации	Рассказать о кружках, находящихся в шаговой доступности.
Декабрь	«Мишка косолапый по садику идет»	Семинар-практикум	- Напомнить о причинах плоскостопия и о важности профилактики у детей д/в.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продемонстрировать игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.</li> <li>- Показать мастер - класс по изготовлению нетрадиционного оборудования из бросового материала для профилактики плоскостопия.</li> </ul>
Январь	«Дыши, играй и будь здоров»	Тренинги	<p>Познакомить с видами оздоровительных гимнастик (утренняя, дыхательная, бодрящая, пальчиковая).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренинги оздоровительных гимнастик с родителями.</li> </ul>
Февраль	«Здоровые глаза - окно в мир»	Консультация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обозначить условия, благоприятные для сохранения хорошего зрения дома и в группе. - Рассказать и показать комплекс профилактических мер для сохранения зрения.</li> </ul>
	«Наша армия-сильна!»	Праздник	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Доставить радость детям и взрослым от совместного взаимодействия. - Активизировать работу по пропаганде патриотического (гражданского) воспитания через все доступные формы.</li> </ul>
Март	«Здоровье всему голова»	Индивидуальные консультации*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить родителей с приёмами закаливания и методиками их проведения.</li> </ul>
Апрель	«Нетрадиционное физкультурное занятие»	Открытое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Показать родителям нетрадиционные физкультурные занятия на спортивных комплексах и тренажерах.</li> <li>- Предоставить возможность родителям увидеть индивидуальные темпы развития своего ребёнка, умения их действовать в коллективе, слышать и понимать педагога.</li> </ul>
Май	«Результаты, которых мы достигли»	Индивидуальные беседы	<p>Обсудить результаты развития физических качеств, игательных навыков (умений), полученных на конец учебного года.</p> <p>Дать рекомендации и советы, исходя из результатов, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка.</p>
В течение учебного года	Наглядно-информационные материалы по темам, индивидуальные памятки с полезной информацией,	Информационные стенды, папки-передвижки в группах и физкультурном зале	<p>Предоставить информационный материал о разных аспектах физического и психического развития дошкольников.</p> <p>Дать возможность родителям познакомиться и изучить различные картотеки игр, гимнастик, ОРУ.</p>

	советы специалиста, рекомендации		
В течение учебного года	Тематические досуги с участием детей и членов их семей (совместно с воспитателями групп) на спортивной площадке и в физкультурном зале	Досуги Развлечения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создать позитивное настроение.</li> <li>- Вовлекать родителей в совместные мероприятия.</li> <li>- Укреплять связь «детский сад - семья»</li> </ul>

## Приложение 4.7 Циклограмма рабочего времени

### Понедельник

Время	Виды работы
8.30-8.45	Проветривание
8.45-9.00	Подготовка зала к НОД
9.00-9.15	НОД по физическому развитию детей гр. № 3
9.15-9.25	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.25-9.40	НОД по физическому развитию детей гр. № 4
9.40-9.50	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.50-10.10	НОД по физическому развитию детей гр. № 5
10.10-10.20	Проветривание, подготовка зала к НОД
10.20-10.40	НОД по физическому развитию детей гр. № 6
10.40-10.50	Проветривание
10.50-11.00	Индивидуальная работа с детьми гр.№ 5, 6
11.00-11.30	НОД на улице по физическому развитию детей гр. № 9
11.40-12.10	НОД на улице по физическому развитию детей гр. 8
12.10-13.00	Разработка сценариев для досуга, праздников, подготовка картотек П/И, физминуток, считалок, релаксации, эстафет и т.д. Изготовление атрибутов.
13.00-13.45	Работа с документацией
13.45-15.10	Подготовка к досуговой деятельности
15.10-16.10	Проведение досуговой деятельности
16.10-16.30	Консультирование родителей

### Вторник

Время	Виды работы
8.30-8.45	Проветривание
8.45-9.00	Подготовка зала к НОД
9.00-9.10	НОД по физическому развитию детей гр. № 1
9.10-9.20	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.20-9.30	НОД по физическому развитию детей гр.№ 2
9.30-9.40	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.40-10.10	НОД по физическому развитию детей гр.№ 8
10.10-10.20	Проветривание, подготовка зала к НОД
10.20-10.50	НОД по физическому развитию детей гр. № 9
10.50-11.00	Проветривание, подготовка к НОД
11.00-11.25	НОД на улице по физическому развитию детей гр. № 10
11.35-12.00	НОД на улице по физическому развитию детей гр. № 7
12.00-13.00	Разработка сценариев для досуга, праздников, подготовка картотек П/И, физминуток, считалок, релаксации, эстафет и т.д. Изготовление атрибутов.

### Среда

Время	Виды работы
8.30-8.45	Проветривание
8.45-9.00	Подготовка зала к НОД
9.00-9.20	НОД по физическому развитию детей гр. № 5
9.20-9.30	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.30-9.50	НОД по физическому развитию детей гр. № 6
9.50-10.00	Проветривание, подготовка зала к НОД
10.00-10.25	НОД по физическому развитию детей гр. № 7
10.25-10.35	Проветривание, подготовка зала к НОД
10.35-11.00	НОД по физическому развитию детей гр. №10
11.00-11.10	Проветривание, подготовка к НОД
11.10-11.25	НОД на улице по физическому развитию детей гр. № 3
11.35-11.50	НОД на улице по физическому развитию детей гр. 4
11.50-13.00	Разработка сценариев для досуга, праздников, подготовка картотек П/И, физминуток, считалок, релаксации, эстафет и т.д. Изготовление атрибутов.
13.00-14.00	Проведение индивидуальных форм организационно-методических мероприятий, в том числе и консультативная работа педагогических работников, для воспитателей
14.00-14.45	Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
14.45-15.30	Работа с документацией.
15.30-16.00	Индивидуальная работа с детьми
16.00-16.30	Консультирование родителей

### Четверг

Время	Виды работы
8.30-8.40	Проветривание.
8.40-9.00	Подготовка зала к НОД
9.00-9.10	НОД по физическому развитию детей гр. № 1
9.10-9.20	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.20-9.30	НОД по физическому развитию детей гр. № 2
9.30-9.40	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.40-10.10	НОД по физическому развитию детей гр. № 8
10.10-10.20	Проветривание, подготовка зала к НОД
10.20-10.50	НОД по физическому развитию детей гр. № 9
10.50-11.00	Проветривание, подготовка к НОД
11.00-11.20	НОД на улице по физическому развитию детей гр. № 5
11.35-11.55	НОД на улице по физическому развитию детей гр. № 6
11.55-13.00	Разработка сценариев для досуга, праздников, подготовка картотек П/И, физминуток, считалок, релаксации, эстафет и т.д. Изготовление атрибутов.
13.00-14.00	Проведение индивидуальных форм организационно-методических мероприятий, в том числе и консультативная работа педагогических работников, для воспитателей.

Пятница

Время	Виды работы
8.30-8.40	Проветривание.
8.40-9.00	Подготовка зала к НОД.
9.00-9.15	НОД по физическому развитию детей гр. № 3
9.15-9.25	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.25-9.40	НОД по физическому развитию детей гр. № 4
9.40-9.50	Проветривание, подготовка зала к НОД
9.50-10.15	НОД по физическому развитию детей гр. № 7
10.15- 10.25	Проветривание, подготовка зала к НОД
10.25-10.50	НОД по физическому развитию детей гр.№ 10
10.35-11.10	Индивидуальная работа с детьми гр.№ 1,2
11.10-13.00	Методическая работа
13.00-14.00	Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

## Приложение 4.8

### Дистанционная образовательная деятельность.

Месяц	Темы	Цель, задачи	Примечания
Сентябрь	Здоровый ребенок	Пропагандировать здоровый образ жизни. Закрепление представлений об основах здорового образа жизни у детей.	
Октябрь	Витамины –друзья детей	Закреплять знания о пользе витаминов. Закрепление знаний о правильном питании.	
Ноябрь	Дыши правильно	Совершенствование правильной техники дыхания. Способствование развитию функциональных систем организма ребенка. Обучение элементам дыхательной гимнастики.	
Декабрь	Зима- здоровая пора!	Формирование знаний о зимних видах спорта. Разнообразить представление о зимних видах спорта. Развивать желание заниматься спортом.	
Январь	Ровная спинка	Совершенствовать контроль за правильной осанкой. Закрепление знаний о формировании правильной осанки. Закрепление формирования правильной осанки.	
Февраль	Бодрые пальчики	Представление материала по пальчиковой гимнастике. Совершенствование мелкой моторики. Развитие концентрации внимания и ее распределение. Развитие памяти ребенка, воображения, фантазии и мышления.	
Март	Веселый мяч	Обогащение двигательного опыта детей. Закрепление техники владения мяча. Совершенствование	

Март	Веселый мяч	<p>Обогащение двигательного опыта детей.</p> <p>Закрепление техники владения мяча. Совершенствование координации движения, развитие крупной моторики.</p> <p>Развитие внимания, концентрации.</p>	
Апрель	Шустрые ножки	<p>Профилактика плоскостопия средствами физического воспитания.</p> <p>Укрепление свода стопы и развитие координации движения.</p> <p>Формирование и закрепление навыков правильной осанки.</p> <p>Улучшение кровоснабжения, увеличение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей.</p>	
Май	В здоровой семье- здоровые дети!	<p>Развитие здорового образа жизни в семье.</p> <p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Выработка умений и навыков способствующих сохранению здоровья. Знакомство с совместными для детей и родителей физкультурными упражнениями.</p>	