

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 г. Ивделя

**МАДОУ детский сад № 1 г. Ивделя**

Адрес: ул. Ленина, 43, г. Ивдель, Свердловская область, Россия, 624590

тел./факс 8(34386) 2-24-75, эл. почта: natasuta@mail.ru

---

Принято:

Педагогический совет

Протокол № 1 от «29» августа 2020 г.

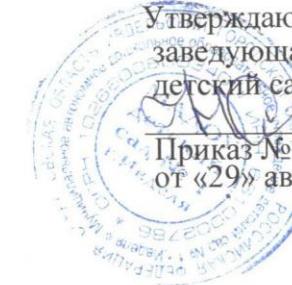
Утверждаю:

заведующая МАДОУ

детский сад № 1 г. Ивделя

/Н.В. Сюткина

Приказ № 31/1-О  
от «29» августа 2020 г.



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
в группах общеразвивающей направленности для детей с 3 до 7 лет  
срок реализации: 4 года**

**в соответствии с основной общеобразовательной программой – образовательной программы Муниципального автономного  
дошкольного образовательного учреждения**

**детский сад № 1 г. Ивделя**

(утверждена приказом заведующей МАДОУ детский сад № 1 г. Ивделя от 28 августа 2019 г. № 21/5-О, согласовано педагогическим советом от 28 августа 2019 г. протокол № 1)

**с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования**

(утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г.,  
Регистрационный № 30384)

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	5
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	5
<b>1.1.1. Цель и задачи Программы (см. Модуль 9.ООП)</b>	5
<b>1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы</b>	5
<b>1.2. Планируемые результаты</b>	5
Целевые ориентиры освоения образовательной программы: (смотри Модуль 9. ООП)	6
<b>1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (см. Модуль 9 ООП)</b>	6
<b>1.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.</b>	9
<b>1.4.1. Цели и задачи Программы</b>	9
<b>1.4.2. Принципы и подходы</b>	9
<b>1.4.3.Планируемые результаты части программы, формируемой участниками образовательных отношений</b>	10
<b>1.4.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.</b>	14
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	16
<b>2.1. Общее положение (см. Модуль 9 ООП)</b>	16
<b>2.2.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»</b>	16

<b>2.3. Взаимодействие взрослых с детьми (смотри модуль 9 ООП)</b>	18
<b>2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников ( смотри модуль 9. ООП )</b>	18
<b>2.5. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (см. Модуль 9. ООП )</b>	18
<b>2.6.Описание образовательной деятельности в Части, формируемой участниками образовательных отношений</b>	18
<b>2.6.1. Взаимодействие взрослых с детьми</b>	21
<b>2.6.2. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников</b>	22
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	23
<b>3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка</b>	24
<b>3.2. Организация развивающей предметно пространственной среды</b>	24
<b>3.3. Кадровые условия реализации Программы (см. Модуль 9. ООП)</b>	24
<b>3.4.Материально-техническое обеспечение Программы</b>	24
<b>3.5. Финансовые условия реализации Программы (см. Модуль 9. ООП)</b>	27
<b>3.6.Планирование образовательной деятельности</b>	27
<b>3.7. Режим дня и распорядок</b>	68
<b>3.8. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов (см. Модуль 9. ООП)</b>	71
<b>3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов</b>	71
<b>3.10. Перечень литературных источников</b>	73
<b>3.11. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.</b>	74

<b>3.11.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка</b>	<b>74</b>
<b>3.11.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды</b>	<b>76</b>
<b>3.11.3.Планирование образовательной деятельности</b>	<b>76</b>
<b>3.11.4.Перечень литературных источников</b>	<b>77</b>
<b>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>78</b>

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре Бориславской Н.И. реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-7 лет разработана с учетом Модуля 9. Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО) самостоятельно в соответствии:

с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г.№ 1155);

с учетом Примерной основной образовательной программой дошкольного образования и на основе Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МАДОУ детский сад № 1 г. Ивделя в группах общеразвивающей направленности.

Реализуется на русском языке.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

#### **1.1.1. Цель и задачи основной части Программы (смотри Модуль 9 ООП)**

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной части Программы (смотри Модуль 9 ООП)**

#### **1.2. Планируемые результаты основной части Программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

### **Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, следует игровым правилам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей.

*Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.*

### **Целевые ориентиры освоения образовательной программы: (смотри Модуль 9 ООП)**

#### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой ДОУ по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой ДОУ, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных ДОУ условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых ДОУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление ДОУ и т. д.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности ДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Организации в соответствии:

- с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
- разнообразием вариантов образовательной среды,
- разнообразием местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;

- 5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне Организации, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

Система оценки качества реализации программ дошкольного образования на уровне ДОУ должна обеспечивать участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка Организации;
- внешняя оценка Организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне детского сада система оценки качества реализации Программы решает **задачи**:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности ДОУ в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития ДОУ;

- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в ДОУ является оценка качества психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы, и именно психолого-педагогические условия являются основным предметом оценки в предлагаемой системе оценки качества образования на уровне ДОУ. Это позволяет выстроить систему оценки и повышения качества вариативного, развивающего дошкольного образования в соответствии со Стандартом посредством экспертизы условий реализации Программы.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив ДОУ.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации ДОУ материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности ДОУ, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов ДОУ.

Система оценки качества дошкольного образования:

- должна быть сфокусирована на *оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в ДОУ в пяти образовательных областях*, определенных Стандартом;
- учитывает *образовательные предпочтения и удовлетворенность* дошкольным образованием со стороны *семьи ребенка*;
- *исключает* использование *оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы ДОУ*;
- исключает унификацию и *поддерживает вариативность* программ, форм и методов дошкольного образования;
- способствует *открытости* по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как *оценку педагогами ДОУ собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку* условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые *инструменты, оценивающие условия реализации программы* в ДОУ, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Исполнители
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение Упражнения	2 раза в год 1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Апрель	Инструктор физической культуры, воспитатели групп

## **1.4. Часть формируемая участниками образовательных отношений.**

### **1.4.1. Цели и задачи части Программы, формируемой участниками образовательных отношений**

#### ***Авторская программа «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)***

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре.

#### **Задачи:**

- формировать выносливость, координацию;
  - накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
  - овладеть основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
  - формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
  - содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре;
  - обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему физическому «Я», здоровью, как главной ценности жизни;
  - обеспечить физическую готовность ребенка к школе, его способность успешно войти в новый режим и условия учебной деятельности, сохранить высокую работоспособность и преодолеть неизбежные трудности без потерь для своего физического и психического здоровья,
  - содействовать развитию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности у детей 3-7 лет.
- гом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

### **1.4.2. Принципы и подходы части программы, формируемой участниками образовательных отношений**

#### ***Авторская программа «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)***

Организация работы по реализации программы осуществляется с учетом общенаучных методологических **подходов**:

- **комплексного**, предполагающего интегрирование содержания, форм и методов обучения и воспитания, обеспечивающего формирование у детей системы взаимосвязанных знаний о физической культуре, которые лежат в основе «идеомоторных» образов, обобщенной логике физкультурно-оздоровительной деятельности человека, развивают положительное отношение к миру движений и обеспечивают самостоятельное использование их в своей жизнедеятельности;
- **действеностного**, предусматривающего наполнение значимыми для ребенка видами двигательной деятельности, в основе которой лежат движения, производимые посредством собственной воли, выполняя которые, ребенок привыкает к занятиям физической культурой, постепенно развивается богатое двигательное воображение, игровые и физические способности;
- **системно-структурного**, позволяющего выстроить целостную педагогическую систему физического и валеологического образования в ДОУ и семье;

Осуществление работы по физическому и валеологическому воспитанию дошкольников с учетом **принципов** гуманного педагогического процесса:

- **личностной ориентации педагогического процесса**, согласованности содержания с ЗОЖ, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с актуальными возрастными интересами и потребностями детей, с особенностями развивающегося «образа физического Я» и характерными для детей

способами познания;

- индивидуально-дифференциированной направленности, реализуемой путем стимулирования, оптимизации, компенсирования и коррекции физического развития и состояния здоровья, как отдельных детей, так и подгрупп детей, обладающих общими чертами и темпами развития, уровнем здоровья;

- постоянного прогрессивного движения личности, предполагающего возможность трансформации системы знаний о физической культуре человека и его здоровье в физкультурно-оздоровительную деятельность;

- обеспечения эмоционально-психологического комфорта, в соответствии с которым все виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности должны обеспечивать не только выполнение норм двигательной активности детей, но и создавать каждому ребенку чувства уверенности в своих физических возможностях, приносить опыт успеха, признания со стороны окружающих близких людей;

- культурообразности, учетом природно-климатических, этнокультурных требований и культурно-исторических особенностей уральского региона.

#### **1.4.3.Планируемые результаты части программы, формируемой участниками образовательных отношений**

***Авторская программа «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)***

***Целевые ориентиры освоения детьми младшей группы (к 4 годам)***

***Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре.***

Ребёнок имеет аргументированные и дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своём организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков) Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет представление о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представления о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний.

***Освоение культурно-гигиенических навыков.*** Ребёнок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. Отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию, руководствуясь правилами, умеет адекватно оценивать выполнение бытовых процессов, культурно-гигиенических навыков сверстников. Проявляет заботу о слабых детях, малышах и взрослых, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании, умывании, быту.

***Сформированность двигательных умений, навыков, способностей.*** Ребёнок активен, руководствуясь знаниями техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег с высокого старта 30 м (14-13,5 с)

- прыжки в длину с места на 40-60 см
- бросание предметов весом 100 г на расстояние не менее 4-5 м
- бросание набивного мяча весом 1кг на расстояние не менее 1м
- спрыгивание в глубину на 30-45 см
- проход на лыжах ступающим шагом не менее 400-600 м
- скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2-3 м)
- скатывание с горки самостоятельно с выполнением разных заданий

*Освоение культуры отдыха и социальной безопасности.* Ребёнок самостоятельно регулирует своё поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение и органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?», любопытен и эмоционален.

*Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.* Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений.

### **Целевые ориентиры освоения детьми средней группы (к 5 годам)**

#### **Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре.**

Ребёнок имеет аргументированные и дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своём организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков) Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет представление о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представления о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний.

*Освоение культурно-гигиенических навыков.* Ребёнок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. Отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию, руководствуясь правилами, умеет адекватно оценивать выполнение бытовых процессов, культурно-гигиенических навыков сверстников. Проявляет заботу о слабых детях, малышах и взрослых, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании, умывании, быту.

*Сформированность двигательных умений, навыков, способностей.* Ребёнок активен, руководствуясь знаниями техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег с высокого старта 30 м (14-13,5 с)

- прыжки в длину с места на 40-60 см
- бросание предметов весом 100 г на расстояние не менее 4-5 м
- бросание набивного мяча весом 1кг на расстояние не менее 1м
- спрыгивание в глубину на 30-45 см
- проход на лыжах ступающим шагом не менее 400-600 м
- скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2-3 м)
- скатывание с горки самостоятельно с выполнением разных заданий

*Освоение культуры отдыха и социальной безопасности.* Ребёнок самостоятельно регулирует своё поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение и органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?», любопытен и эмоционален.

*Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.* Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений.

#### ***Целевые ориентиры освоения детьми старшей группы (к 6 годам)***

*Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре.* Ребёнок владеет дифференцированными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам (внешние различия, личностные качества, особенности проявления чувств, эмоций, полоролевого поведения). С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр («Я иду», «Я бегу», «Я метаю»), о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, на наглядно представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений. Знает историю некоторых спортивных упражнений. Имеет систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами столового этикета. Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.

*Освоение культурно-гигиенических навыков.* Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно - гигиенические навыки. Он уверенно обосновывает значение культуры гигиены, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью.

*Сформированность двигательных умений, навыков, способностей.* Ребёнок уверенно, точно, с должностными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих, двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет самоконтроль, самооценку, осознаёт зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег 30 м (7,8 - 8с);
- прыжки в длину с места (90-95 см);
- прыжки в длину с разбега (140-160 см);
- прыжки в высоту с разбега (40-45 см);
- бросание предметов весом 250 г (5-6 м);
- метание набивного мяча (2,5 –3 м);
- спрыгивание в глубину (40 -45 см);
- хождение на лыжах ступающим шагом не менее 1500-2000 м;
- скольжение по ледяным дорожкам разными способами;
- скатывание с горки самостоятельно.

Освоение культуры отдыха и социальной безопасности. Ребёнок самостоятельно может регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человека, замечает и принимает признаки болезни.

Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочтаемых упражнений.

### ***Целевые ориентиры освоения детьми подготовительной группы (к 7 годам)***

Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значениях физических упражнений в жизни и здоровье человека, о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр («Я иду», «Я бегу», «Я метаю»), о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, на наглядно представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений. Знает историю некоторых спортивных упражнений. Имеет систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами столового этикета. Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно - гигиенические навыки. Он уверенно обосновывает значение культуры гигиены, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью.

Сформированность двигательных умений, навыков, способностей. Ребёнок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих, двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет

самоконтроль, самооценку, осознаёт зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег 30 м (7,8 - 8с);
- прыжки в длину с места (90-95 см);
- прыжки в длину с разбега (140-160 см);
- прыжки в высоту с разбега (40-45 см);
- бросание предметов весом 250 г (5-6 м);
- метание набивного мяча (2,5 –3 м);
- спрыгивание в глубину (40 - 45 см);
- хождение на лыжах ступающим шагом не менее 1500-2000 м;
- скольжение по ледяным дорожкам разными способами;
- скатывание с горки самостоятельно.

Освоение культуры отдыха и социальной безопасности. Ребёнок самостоятельно может регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человека, замечает и принимает признаки болезни.

Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочтаемых упражнений.

#### **1.4.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.**

##### ***Авторская программа «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)***

Программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста относится к группе парциальных программ и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

Реализация программы предполагает решение проблем в первую очередь связанных с состоянием общей заболеваемости детского населения.

Во-вторых, на состояние здоровья детей, их заболеваемость влияет комплекс факторов: экологических, т.е. состояние природной среды; социальных, включая образ жизни; биологических, включая наследственность; факторов внутренней среды помещений дошкольных образовательных учреждений, при котором внимание педагогов смещено на овладение двигательными умениями и навыками и выполнением определенных нормативов, что не всегда позволяет оптимально решать основную задачу физического воспитания – охрану и укрепления здоровья детей.

В-третьих, педагогический процесс в детском саду и семье не ориентирован удовлетворение важнейших социальных и витальных потребностей дошкольника, поэтому не созданы условия для благоприятной воспитательной ситуации, способствующей реализации возрастного потенциала и возможности для адекватного усвоения ценностей физической культуры и здоровья.

В-четвертых, технология физического воспитания все еще ориентирована на воспитание ребенка по «паспортному» возрасту, без учета «биологического» возраста. А между тем, дошкольный возраст характеризуется кризисностью, и гетерохронностью созревания основных функциональных систем организма, предполагающим учет факторов индивидуального развития и состояние его здоровья. В самой системе физического воспитания дошкольников слабо уделяется внимание целеполагающему компоненту. Поэтому задача воспитания отношения к себе как самой высокой ценности, своему здоровью и физической культуре не решается.

В-пятых, остается актуальной проблема реализации идеи непрерывного образования, а также учет всех факторов развития личности: макросреды (дошкольное учреждение, семья, школа) и макросреды (государство, общество и т.д.), наследственности и воспитания. Недооценка одного из них приводит к малоэффективной реализации задач воспитания физической культуры и здоровья в целом.

Поэтому важнейшими условиями, обеспечивающими реализацию целей и задач программы «Азбука здоровья» является осмысление понятий, психологических механизмов физического и валеологического развития дошкольников.

Здоровый образ жизни – представляется как система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. В основе воспитания стиля здоровой жизни лежат мотивы самосохранения, получения удовольствия от состояния здоровья, возможности самоутверждения в группе сверстников, достижение физического и психологического комфорта.

Валеологическое воспитание рассматривается, как систематическое и планомерное взаимодействие педагога и детей с целью развития культуры здоровья.

Культура здоровья включает: бережное отношение человека к себе как части природы, как важнейшей социально-нравственной ценности в жизни на Земле.

Основными психологическими механизмами, лежащими в основе взаимодействия педагога и детей в процессе валеологического и физического воспитания, являются:

- *идентификация*, как отождествление, позволяющая ребенку эмоционально, символически присваивать чувства, отношения педагога к своему здоровью и физической культуре, а также переносить чувства, ценности и мотивы, связанные с выполнением физических упражнений на сверстника, родителей;

- *обособление*, стремясь подтвердить свою самостоятельность, свою умелость при выполнении физических упражнений, решении сложных ситуаций выживания, проявляя заботу о своем здоровье, ребенок обособляется, формируется «образ физического Я».

Поэтому педагогическая технология физического и валеологического образования дошкольника развертывается с учетом этих механизмов: от первоначального сообщения знаний о себе, своем здоровье и физической культуре, через формирование разнообразных умений и навыков, способностей применения этих знаний в специально организованной деятельности, к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляя при этом всю палитру чувств и настроений, двигательное творчество.

Программный материал распределяется с учетом изучения на трех занятиях по физическому воспитанию (2 в зале, 1 на воздухе) в неделю, 1 занятие в неделю по валеологии, как части раздела по ознакомлению с окружающим. В программе учтены специфические особенности региона. Разработана система физкультурно-оздоровительной работы. Каждое ДОУ имеет право на свою систему физического воспитания в зависимости от материально – технических условий, типа ДОУ, уровня здоровья детей, их физического развития и подготовленности.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Общее положение (смотри модуль. 9 ООП )**

### **2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными образовательной области «Физическое развитие» (смотри модуль. 9 ООП )**

#### **2.2.1. Дошкольный возраст (смотри модуль. 9 ООП)**

**Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Кроме принципов, выделяются **методы физического развития и воспитания**. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссозидающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Полноценное решение задач физического воспитания** детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими **организованными формами работы** являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **Связь с другими образовательными областями**

**Социально-коммуникативное развитие:** формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.

**Социализация:** формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.

**Речевое развитие:** развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.

**Познавательное развитие:** Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП (эмпатии - действенная характеристика нравственную сущность человека. Поэтому формирование нравственно развитой личности в своей основе должно опираться на эмпатийные способности человека. Надо иметь в виду, что дети очень восприимчивы к любым воздействиям взрослых, поэтому крайне важно, чтобы воспитатель, показывая пример, сам был эмоционально отзывчив на переживания ребенка и окружающих, умел вовремя оказать им эмоционально действенную поддержку), формирование целостной картины мира.

**Художественно-эстетическое развитие:** развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.

**Речевое развитие:** Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

**2.3. Взаимодействие взрослых с детьми (смотри модуль. 9 ООП)**

**2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников (смотри модуль. 9 ООП)**

**2.5. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (см. Модуль 9. ООП)**

## **2.6. Описание образовательной деятельности в Части, формируемой участниками образовательных отношений**

**Дошкольный возраст**

**Физическое развитие**

*Авторская программа физического и вальеологического здоровья детей дошкольного возраста 3-4 года жизни «Будь здоров, дошкольник»  
(Токаева Т.Э)*

**Представление ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

«Я человек». Формировать представления о себе как отдельном человеке, источники разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении. Поддерживать стремление ребенка к овладению своим телом: внешним видом, образами элементарных мышечных действий (сопоставлять телесное движение с целью, соотносить объем своего тела, направления своего движения с окружающими предметами). Соотносить свое имя с собой телесным, формировать знания о способах заботы о себе и об окружающем мире, усваивая модели социального поведения.

«Я открываю мир движений». Раскрывать образы разных параметров движений, формировать умение обозначать, различать и называть их словом. Формировать представления о способах исследования предметов для изучения движения (ознакомление с расстоянием, формой, величиной, глубиной), функции левой и правой руки.

Формировать «азбуку движений» учить узнавать, понимать свойства предметов – «мяч катать», «кубик перекладывать» и др.

Усваивать направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д.

Познакомить с отдельными правилами выполнения совместных физических упражнений (Внимательно слушать сигнал, ожидать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера). Развивать самоконтроль и координацию движений.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Формировать привычку к рациональному режиму активности и отдыха, иметь представления о том, что утренняя гимнастика, подвижные и хороводные игры, вызывают хорошее настроение.

Формировать представления о том, что после напряженной игры, труда необходимо отдохнуть.

Формировать представления об отдыхе на природе – любоваться красотой родного края, заботиться о «братьях меньших», рассматривать иллюстрации устного народного творчества, что можно активно отдыхать на народных праздниках, досугах, подвижных играх.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Представлять по картинкам, как вести себя с незнакомыми людьми: не открывать дверь чужому человеку, не уходить с игровой площадки с незнакомыми людьми, нельзя гулять одному без близких взрослых по улицам, по лесу.

Познакомить с некоторыми правилами поведения на улицах города – переходить улицу на зеленый сигнал светофора только за руку со взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед при передвижении.

### **Навыки здоровья и физической культуры.**

Двигательные умения, навыки и способности.

Задачи. Познакомить детей с разнообразными видами двигательных действий и создавать условия для систематического упражнения в них.

Обращать внимание на укрепление мышечных групп, способствующих формированию правильной осанки.

Учить согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп, учить действовать в соответствии с сигналом, обращать внимание на красоту ритмичных выразительных движений, совершенствовать пространственную ориентировку, учить детей выполнять упражнения самостоятельно, уверенно в соответствии с указаниями взрослого.

Развивать скоростно-силовые способности детей.

А также программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Будь здоров, дошкольник!» Токаевой Т.Э. обращает свое внимание на развитие:

- строевых упражнений,
- общеразвивающих упражнений,
- навыков и умений выполнения ходьбы, равновесия,
- навыков и умений выполнения бега,
- навыков и умений выполнения прыжков,
- навыков и умений катания, бросания, и ловли,
- навыков и умений ползания, лазания,
- скоростных способностей,
- выносливости,
- силовых способностей,
- навыков спортивных игр и упражнений.

### **Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

Формировать умения осознавать себя через элементарные знания и действия: «Я знаю, как меня зовут, моих папу и маму, бабушку и дедушку», «Я умею узнавать себя по фотографии и своих родных», «Я знаю свои вещи и могу сам правильно одеваться», «Я хороший!»

Учить высказывать свои желания.

Развивать умение проявлять готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности с помощью взрослого совместно намечать план предстоящих занятий, прогулки и отдыха, ориентироваться в новых условиях, творчески применять имеющие знания, умения навыки.

***Авторская программа физического и валеологического здоровья детей дошкольного возраста 4-5 года жизни «Будь здоров, дошкольник»***  
(Токаева Т.Э)

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы

организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

**Создание условий для приобретения опыта:**

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластиности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов в даль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.**

**Обеспечение развития первичных представлений:**

- о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

**Создание условий для приобретения опыта:**

- самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах;
- участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр;
- самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

**Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.**

**Создание условий для приобретения опыта:**

- самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах;
- сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- соблюдения правил игр, упражнений.

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

**Обеспечение развития первичных представлений:**

- об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- о полезных для здоровья привычках.

**Авторская программа физического и валиологического здоровья детей дошкольного возраста 5-7 года жизни «Будь здоров, дошкольник»**  
(Токаева Т.Э)

**Психолого – педагогические условия по реализации программы.**

В соответствии с ФГОС ДО, эффективность педагогического процесса, направленного на физическое развитие детей, предопределяется реализацией ряда условий:

- обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком, уважительное отношение к его чувствам и потребностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;

- поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- наличие позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников;
- высокий уровень педагогической рефлексии всего коллектива, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, развития физических качеств, ориентации детей в способах ЗОЖ человека и его здоровья, уровня освоения физкультурно-оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здоровье формирования детей;
- рациональная система физкультурно-оздоровительной работы, включающей создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке детского сада для игр и занятий детей; высокой культуры гигиенического обслуживания детей; обеспечение психологического комфорта; индивидуализация и дифференциация оздоровительных режимов детей с учетом традиций семейного воспитания,
- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки системы терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках, умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после сна, ходьба «босиком» на физкультурных занятиях и гимнастике в зале;
- наличие физкультурного оборудования, центров Здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательно-дидактические и здоровье формирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

## **2.6.1. Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях,

участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

*Личностно-порождающее взаимодействие способствует* формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

## **2.6.2. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка.

**Задачи** взаимодействия с семьями воспитанников:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

**Формы** взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.

1. Информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказы о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помощь родителям в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

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

3. Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснение важности посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создание индивидуальных программы по оздоровлению детей и поддержка семьи в их реализации.

4. Разъяснение родителям (через оформление соответствующего раздела в информационный стенд, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

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

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

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

5. Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях разного уровня.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

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

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

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

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребёнка.

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

7. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

8. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребёнка дошкольного возраста.

9. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребёнка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающего создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

### **3.2. Организация развивающей предметно пространственной среды**

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, и обеспечивает:

*-физкультурно-оздоровительную работу с детьми:*

спортивно-игровое оборудование (мягкие модули);

физкультурные уголки во всех группах с набором необходимого оборудования;

спортивная площадка (гимнастическая стенка, беговые дорожки, полоса препятствий и т.д.)

### **3.3. Кадровые условия реализации Программы (см. Модуль 9. ООП МАДОУ «Страна чудес»)**

### **3.4. Материально-техническое обеспечение Программы**

### **Физкультурный зал**

- Фортепиано - 1 стул п/м - 1
- шведская стенка - 2
- скамья гимнастическая - 5
- щит для баскетбола - 2
- маты 2 модули мягкие (комплект) - 2
- доски разной длины - 3
- доски ребристые -2
- дуги - 5
- палки гимнастические - 40
- обручи разных размеров -30
- кубы разных размеров - 5
- мячи разных размеров - 20
- коврики массажные - 5
- дорожки по профилактике плоскостопия - 11
- скакалки - 25
- кегли (набор) - 3
- кольцеброс (набор) -2



***Модель двигательного режима по всем возрастным группам***

	<i>Младшие группы</i>	<i>Средние группы</i>	<i>Старшие группы</i>	<i>Подготовительные группы</i>
<i>Подвижные игры во время приёма детей</i>	<i>Ежедневно 3-5 мин.</i>	<i>Ежедневно 5-7 мин.</i>	<i>Ежедневно 7-10 мин.</i>	<i>Ежедневно 10-12 мин.</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
<i>Физкультминутки</i>	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
<i>Музыкально – ритмические движения.</i>	СОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	СОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	СОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	СОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
<i>Совместная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)</i>	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
<i>Подвижные игры:</i> - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
<i>Оздоровительные мероприятия:</i> - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
<i>Физические упражнения и игровые задания:</i> - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
<i>Физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-35мин.
<i>Спортивный праздник</i>	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня</i>	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

### **3.5. Финансовые условия реализации Программы (см. Модуль 9. ООП МАДОУ «Страна чудес»)**

### **3.6. Планирование образовательной деятельности обязательной части Программы (смотри Модуль 9 ООП)**

Планирование зависит от возрастных особенностей детей, определяется целями и задачами. Основной образовательной Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности- как сквозных механизмах развития ребенка). В область физического развития входят занятия, которые организуются в младшей, в средней, старшей и подготовительной группе 3 раза в неделю.

## Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 3 до 4 лет)

Сентябрь

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мониторинг</b>	<b>2-я неделя Мониторинг</b>	<b>3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»</b>	<b>4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Построение «стайкой».	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Построение в круг.	Ходьба в колоне по одному с остановкой по сигналу. Легкий бег.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков $\frac{1}{2}$ круга, переход на бег – полный круг. Ходьба в колонне по одному.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба между двумя линиями. 2.И/у «Пройдем по дорожке».	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2. И/у «Птички».	1.Прокатывание мячей. И/у «Прокати и догони».	1.Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне» «Догони мяч»	«По ровненькой дорожке» «Мой веселый звонкий мяч...»	Наседка и цыплята» «Бегите ко мне»	«Быстро в домик» «Кот и воробушки»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«Солнышко и дождик». Пальчиковая гимнастика	«Ладошки»	Дых/у «Часики»	«Поговорим»

## ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы занятия	Темы	1-я неделя «Сад-огород»	2-я неделя «Лес. Осень. Грибы. Ягоды»	3-я неделя «Перелетные птицы»	4-я неделя «Моя семья»
<b>Вводная часть</b>		Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег в колонне по одному, врассыпную	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную.	Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу с поворотом по сигналу
<b>Основные виды движений</b>		1.И/у «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.И/у «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между предметами.	1.Ползание «Крокодильчики». 2. И/у «Пробеги –не задень
<b>ОРУ</b>		Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
<b>Подвижные игры</b>		«Птички и птенчики «Бегите ко мне»»	«Поймай комара» «Птички и птенчики»	«Зайчата» «Мыши в кладовой»	«Догони мяч» «Ловкий шофер»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>		Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	«Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	«Где звенит?»

## НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Квартира. Мебель»</b>	<b>2-я неделя «Посуда. Полезные продукты»</b>	<b>3-я неделя «Обувь. Головные уборы»</b>	<b>4-я неделя «Игрушки»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, ходьба на носках, легкий бег.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Широким свободным шагом. Легкий бег	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске, положенной на пол. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей друг другу. Стоя в шеренгах.	1.Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, поставленными в одну линию.	1.И/у «Паучки» 2.Ходьба по доске с приседанием на середине.
<b>ОРУ</b>	С ленточками	С мячиком	Без предметов	С флагками
<b>Подвижные игры</b>	«Птички» «Воробышки и кот»	«Кролики» «Бегите ко мне»	«Мой веселый звонкий мяч...» «Поймай комара»	«Кот и мыши» «Поймай комара»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	Пальчиковая гимнастика (по выбору педагога)	«Осенние листочки»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Дых/у «Дудочка»

## ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>Темы</b> <b>1 -я неделя</b> <b>«Зима»</b>	<b>2-неделя</b> <b>«Зимующие птицы»</b>	<b>3-я неделя</b> <b>«Зимние забавы»</b>	<b>4-я неделя</b> <b>«Новый год»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, бег и ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба между кубиками,ложенными в одну линию.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Прыжки со скамейки на мат  2.Прокатывание мячей друг другу, стоя в шеренгах на коленях.	1.Прокатывание мяча между предметами.  2.Ползание под дугу.	1.И/у «Жучки на бревнышке».  2.И/У «Пройдем по мостику».
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	С кубиками	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Самолеты»  «Бегите ко флагжку»	«Кролики»  «Лягушки»	«Котята и щенята»  «Кролики»	«Лягушки»  «Коршун и птенчики»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	Пальчиковая гимнастика  «Оладушки»	«Петушок»	«Дых/у «Петушок»	«Поезд»

## ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Новогодние каникулы»</b>	<b>2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов</b>	<b>3-я неделя «Домашние птицы и животные»</b>	<b>4-я неделя «Звери и их детеныши»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному на носках. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу.	Ходьба по периметру зала по ориентирам. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу педагога. Бег в колонне по одному с изменением направления.	Построение в круг. Бег по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1.Прыжки через кубики, поставленными в один ряд. 2.Прокатывание мяча между предметами.	1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по доске.	1.Ползание с опорой на колени и ладони. 2.Прыжки на двух ногах на месте.
<b>ОРУ</b>	С платочками	С мячом	Без предметов	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Лохматый пес» «Огуречик, огуречик..»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Снежинки»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	—	«Цыплята»	«Зайка серенький сидит»	Дых/у «Каша кипит»

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 -неделя «Животные нашего леса»	2-неделя «Разные профессии»	3 -неделя «Наша Армия»	4-неделя «Откуда хлеб пришел»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба с выполнением задания по сигналу. Легкий бег.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнурсы. Бег в брассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Перешагивание через шнурсы. 2.Прыжки «С пенька на пенек».	1.Прыжки со скамейки на мат. 2.Прокатывание мяча между предметами перед собой.	1.Лазанье под дугу. 2.Ходьба по доске с приседанием на середине.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур в группировке.
<b>ОРУ</b>	С кеглей	С мячом	Без предметов	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши» «Цыплята и котята»	«Трамвай» «Кролики»	«С кочки на кочку» «Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	Дых/у «Паровозик»	Корrigирующие дорожки	Дых/у «Веселый мячик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

## МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии</b>	<b>2-я неделя «Комнатные растения» «Лекарственные растения»</b>	<b>3-неделя «Планета Земля»</b>	<b>4-я неделя «Книжкина неделя»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную с выполнением заданий по сигналу	Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко, поднимая коленей. Бег в колонне по одному.	Ходьба и бег между предметами. поставленными по двум сторона зала.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах между предметами.	1.Прыжки через веревку. 2.Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1.И/у «Брось-поймай» 2. Ползание на повышенной опоре с опорой на колении ладони.	1.Ползание «Медвежата» 2.Ходьба по г/с свободно балансируя руками.
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор» «Поезд»	«Попади в круг» «Мышки в ладовой»	«Птички» «Кто бросит мешочек	«Зайка серенький умывается»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«Пузыри в стакане»	«Найди свой цвет»	«Тишина»	Дых/у «Часики»

## АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»</b>	<b>2-неделя «Космос. Первые космонавты»</b>	<b>3-я неделя «Транспортные профессии»</b>	<b>4-я неделя «Неделя добра»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба вокруг кубиков с поворотом и остановкой.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег с подскоками.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, легкий бег.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба боком приставным шагом по г/с. 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Прокатывание мяча, стоя в шеренгах.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с «Медвежата»	1.И/у «Проползи -не задень». 2.Ходьба «По мостику»
<b>ОРУ</b>	На скамейке с кубиком	С косичкой	Без предметов	С кеглями
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина» «Лохматый пес»	«Сбей кеглю» «Зайка серенький сидит»	«Котята и щенята» «Воробушки и кот»	«Автомобили»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«К куклам в гости»	«Мы топаем ногами»	Корrigирующие дорожки	Пальчиковая гимнастика

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мониторинг</b>	<b>2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»</b>	<b>3-неделя «Неделя сказок»</b>	<b>4-неделя «День Победы»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена, на носках.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с (высота 30 см). 2.Прыжки через шнуры.	1.Прыжки «Парашютисты» 2.Прокатывание мяча друг другу в произвольном направлении, стоя в кругу.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке.	1.Ходьба по доске с приседанием на середине. 2.Прыжки «Кузнечики»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С флажками	С платочками
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне» «Птички и птенчики»	«Лохматый пес» «Мышки в кладовой»	«Шуршащая сказка» «Птички в гнездышках»	«Лохматый пес» «Огуречик, огуречик»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«Кто где кричит»	Самомассаж ладоней	«Пройди тихо»	Корrigирующие дорожки

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 4 до 5 лет)**  
**СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя (мониторинг)</b>	<b>2-я неделя (мониторинг)</b>	<b>3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»</b>	<b>4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога и выполнением заданий. Переход на бег. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег вразсыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки с остановкой по сигналу; бег вразсыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	1.Прыжки «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флагжками	С мячом	С кубиками
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару» «Лиса в курятнике»	«Пробеги тихо» «Зайцы и волк»	«Огуречик, огуречик» «Если тебе нравиться»	«Подарки» «Солнышко и дождик»
<b>Игры м/п</b>	Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Если тебе нравиться» «Пойдём в гости»	«Капуста - редиска».
Нетрадиционные формы	Дых/у «Куры» Ритмика	Дых/у «Самолет» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Насос» Корректирующие дорожки	Дых/у по выбору педагога Гимнастика для глаз

## ОКТЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Сад –огород»</b>	<b>2-я неделя «Лес: ягоды и грибы. Ягоды»</b>	<b>3-я неделя «Перелетные птицы»</b>	<b>4-я неделя «Моя семья»»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонну по одному; по сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнурь. Бег с перепрыгиванием через шнурь.	Построение в шеренгу. И/у «Найди свое место в колонне». Бег и ходьба врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с приседанием на середине. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под дугу, касаясь руками пола. 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении. Затем пробежать за мячом по дорожке.
<b>ОРУ</b>	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши» «Кегли»	«Цветные автомобили» «У медведя во бору»	«Совушка» «Самолеты»	«Мы – весёлые ребята» «Карусель»
<b>Игры м/п</b>	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	Ходьба врассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Мы осенние листочки»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-неделя «Квартира. Мебель»	2-неделя «Посуда. Полезные продукты»	3-неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно. Построение возле кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках. Переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением движения по сигналу. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. переход на обычную ходьбу; бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд.	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнурков. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками. 2.Ходьба по г/с боком приставным шагом.
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флагжками
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрой к своему флагжку» «Кролики»	«Подарки» «Перелет птиц»	«Лиса в курятнике» «Найди себе пару»	«У медведя во бору» «Зайка серенький сидит»
<b>Игры м/п</b>	«Звериная зарядка»	«На параде» Ходьба в колонне по одному за ведущим.	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«Три медведя»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Жук» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Часики» Гимнастика для глаз	Танцевальные движения	Дых/у «Петух»

**ДЕКАБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1- неделя «Зима»</b>	<b>2-я неделя «Зимующие птицы»</b>	<b>3-я неделя «Зимние забавы»</b>	<b>4-я неделя «Новый год»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу педагога перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в пары, бег врассыпную, построение в колонну по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу остановка и выполнение задания.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по шнуру. Положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см). 2.Прокатывание мяча между предметами.	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5 м. 2.Ползание по г/с на четвереньках с опорой на колени и ладони.	1.Ползание по г/с на животе. 2.Ходьба по г/с боком приставным шагом. Руки за головой.
<b>ОРУ</b>	С платочком	С мячом	Без предметов	
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики» «Цветные автомобили»	«Птички в гнездышках» «Непослушные цыплята»	«Снежинки-пушинки» «Лохматый пес»	«Мороз красный нос» «Котята и щенята»
<b>Игры м/п</b>	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Светофор» Самомассаж рук	Дых/у «Куры» Корrigирующие дорожки	Ритмика	Релаксация

## ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Новогодние каникулы»</b>	<b>2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»</b>	<b>3-я неделя «Домашние птицы и животные»</b>	<b>4-я неделя «Звери и их детеныши»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными вразсыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег вразсыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба, перешагивая через шнурь; бег вразсыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	1.Прыжки с г/с (высота 25 см). 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1.Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по г/с с мешочком на голове
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару» «Попади в круг»	«Самолёты» Фигуры»	«Зайка беленький сидит» «Снежинки-пушинки»	«Собери букет» «Пастух и стадо»
<b>Игры м/п</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

**ФЕВРАЛЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Животные нашего леса»</b>	<b>2-я неделя «Разные профессии»</b>	<b>3-я неделя «Наша армия»</b>	<b>4-я неделя «Откуда хлеб пришел»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному на носках с разным положением рук. Ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную. Перестроение в колонну по одному в движении.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с (на середине скамейки остановиться, поворот кругом, пройти дальше). 2.Прыжки через бруски.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами.	1. Переbrasывание мяча друг другу. 2.Ползание по г/с на четвереньках.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба. перешагивая через бруски.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	На скамейке	С мячом	С гимнастической палкой
<b>Подвижные игры</b>	«Поход в музей» «Медведи и пчелы»	«Лохматый пес» «Плотники»	Эстафетная игра «Наша армия сильна» «Санный поезд»	«Зайцы и волк» «Кошки- мышки»
<b>Игры м/п</b>	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Кто ушел»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика Корректирующие дорожки	Дых/у «Кошка» Точечный массаж	Дых/у «Солдат» Гимнастика для глаз	Релаксация

**МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b> <b>«Мамин праздник. Женские профессии»</b>	<b>2-я неделя</b> <b>«Комнатные растения. Лекарственные растения»»</b>	<b>3-неделя</b> <b>«Планета Земля»</b>	<b>4-неделя</b> <b>«Книжкина неделя»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мячей через шнур.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2.Ходьба по доске, положенной на пол.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С мячом	С фляжками
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор» «Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята» «Ловишки»	«Ручеек» «Мяч через сетку»	«Перелет птиц» «Котята и щенята»
<b>Игры м/п</b>	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика	Точечный массаж Ходьба по корректирующим дорожкам	Дых/у «Ушки» Аэробика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег в брассыпную. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с разным видом ходьбы по сигналу воспитателя, легкий бег.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через препятствие.	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по г/с опорой на ладони и колени.	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух ногах и з обруча в обруч.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Автомобили»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
<b>Игры м/п</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	«Назови профессии» - игры с мячом	«Будем здоровыми»	«Солдаты»
Нетрадиционные формы	Самомассаж рук Ритмика	Дых/у «Воздушный шар» Ходьба по корректирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Точечный массаж	Релаксация

**МАЙ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мониторинг</b>	<b>2-я неделя Мониторинг</b>	<b>3-я неделя «Неделя сказок»</b>	<b>4-я неделя «День Победы»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с разным выполнением заданий.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Метание в вертикальную цель. 2.Ползание по г/с на животе.	1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Лягушки» «У медведя во бору»	«Собери букет» «Пчелки»	«Лягушки» «Непослушные цыплята»	«Прыжки на травке» «Снайперы»
<b>Игры м/п</b>	«Муравьишки»	«Угадай, где спрятано»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«По дорожке»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Кошка» Пальчиковая гимнастика	Ходьба по корректирующим дорожкам	Аэробика	Релаксация

**Комплексно тематическое планирование физкультурных занятий (от 5-до 6 лет)**  
**СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя (мониторинг)</b>	<b>2-я неделя (мониторинг)</b>	<b>3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»</b>	<b>4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному переходом на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны, ходьба в колонне по одному с пятки на носок, семенящим шагом
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1.Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом. 3.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля.	1. Пролзание в обруч боком. 2.Ходьба, перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между ног мячом.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка» «Ловишки с ленточками»	«Фигуры» «Мы веселые ребята»	«Удочка» «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята» «Найди свой цвет»
<b>Игры м/п</b>	«Запрещенное движение»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами,ложенными в одну линию.	«Мяч по кругу»
Нетрадиционные формы	Ходьба по корректирующим дорожкам. Дых/у «Часики»	Дых/у «Петушок» Точечный массаж	Дых/у «Дыхание» Точечный массаж	Релаксация

## ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя «Сад-огород»	2-я неделя «Лес. Осень. Грибы. Ягоды»	3-я неделя «Перелетные птицы»	4-я неделя «Моя семья»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по одному, в глубоком приседе. Непрерывный бег в теч. 1мин.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба широким шагом, семенящим. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с боком приставным шагом. 2.Прыжки через шнурсы. 3.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ от груди)	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча большого диаметра друг другу из-за головы. 3.Ползание по г/с на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2.Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1.Ползание-пролезание в обруч боком. 2.Ходьба по г/с с перешагиванием на середине через предмет. 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с трех шагов.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем по 4 человека
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц» «Не попадись»	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	«Удочка» «Найди себе пару»	«Гуси-лебеди» «Кошка и мышка»
<b>Игры м/п</b>	«Найди и промолчи»	«Овощи-фрукты»	«Летает- не летает»	«Затейники»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Квартира. Мебель»	2-я неделя «Посуда. Полезные продукты»	3-я неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, смыкание, размыкание. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег между предметами, бег вразсыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с изменением направления, бег между предметами, поставленными в один ряд. Перестроение в колонну по трое.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Ходьба с изменением темпа движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание в колонне по одному. Ходьба по периметру площадки с выполнением заданий по сигналу. Ходьба вразсыпную, бег вразсыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Отбивание мяча после отскока от пола одной рукой.	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 2.Ходьба по г/с приставным шагом боком. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	1.Подлезание под шнур боком. 2. Ходьба по г/с с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге до препятствия.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка» «Не оставайся на полу»	«Круговая лапта» «Удочка»	«Эстафета парами» «Две ладошки»	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»
Игры м/п	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Кто ушел?»	«У кого мяч?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у №1 (А.Н.Стрельникова)	Дых/у «Ушки» Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж	Дых/у «Малый маятник» А.Н.Стрельникова Гимнастика для глаз	Релаксация

**ДЕКАБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Зима»</b>	<b>2-я неделя «Зимующие птицы»</b>	<b>3-я неделя «Зимние забавы»</b>	<b>4-я неделя «Новый год»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Смыкание, размыкание в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег «змейкой».	Построение в шеренгу. Перестроение в колонне по одному, перестроение из колонны в круг в движении. Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба врасыпную с остановкой по сигналу и выполнением заданий. Построение в круг.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в круг в движении. Ходьба с высоким подниманием колена по кругу и бег по кругу с изменением направления, с захлестом голени.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с на носках. 2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	1.Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине). 2.Отбивание мяча от пола левой и правой рукой поочередно. 3.Ползание на четвереньках с опорой на предплечья между предметами.	1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2.Ползание на животе, подтягиваясь руками по г/с. 3.Ходьба по г/с с мешочком на голове.	1.Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
<b>ОРУ</b>	С обручем	С флагжками	Без предметов	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята» «Кто скорее доберется до флагжа»	«Уголки» «Снежная перестрелка»	«Гуси-лебеди» «Ловишки»	«Хитрая лиса» «Веселые ребята»
<b>Игры м/п</b>	«Хвост змеи»	«Друзья»	«Кто ушел?»	
<b>Нетрадицион ные формы</b>	Дых/у «Кошка» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Дых/у «Насос» Пальчиковый массаж Ходьба по корригирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Релаксация

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы и животные»	4-я неделя «Звери и их детеныши»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, в полуприсяде.	Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Перестроение в круг. Ходьба по кругу на пятках, бег по кругу с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Ходьба «змейкой», бег врасыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3.Броски мяча одной рукой от плеча, стоя в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча по прямой шагом. 3.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах разными способами. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3.Ходьба между предметами, с высоким подниманием колена.	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по г/с гимнастическим шагом с поворотом на середине. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. 4.Ведение мяча в прямом направлении.
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом» «Звериная зарядка»	«Мышеловка» «Уголки»	«Чай-чай выручай» «Караси и щука»	«Хитрая лиса» «Ловишки парами»
<b>Игры м/п</b>	«Ножки отдыхают»	«Зимушка - зима»	«Сделай фигуру»	«Карусель»

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Животные нашего леса»	2-я неделя «Разные профессии»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Откуда хлеб пришел»
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, бег вразсыпную. Бег умеренный 1 мин, с изменением направления.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по одному, круг. Ходьба и бег вразсыпную с остановкой по сигналу, ходьба широким и мелким шагом. Построения в звенья.	Построение в шеренгу, ходьба и бег между скамейками. Перестроение в колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, повороты кругом переступанием. Ходьба с разным положением рук с поворотом на углах зала, непрерывный бег 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с раскладывая и собирая предметы. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы.	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча от пола. 3.Подлезание под дугу.	1. Метание мешочек в цель. 2.Подлезание под шнур. 3.Перешагивание через шнур.	1.Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и передвижение по 4 рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4.Ведение мяча по прямой шагом.
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы» «Перебежки»	«Ловишки с лентой» «Третий лишний»	«Хитрая лиса» «У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди» «Мышеловка»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Четыре стихии»	«Снайперы»	«Найди следы зайцев»

**МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии»</b>	<b>2-я неделя «Комнатные растения. Лекарственные растения»</b>	<b>3-я неделя «Планета Земля»</b>	<b>4-я неделя «Книжкина неделя»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, колонне. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин, ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, круг. Построение в три колонны. Смыкание, размыкание. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег «змейкой». Ходьба скрестным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Расчет на «первый», «второй». Построение в три колонны. Ходьба широким и семенящим шагом, с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине зала.	1. Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 2. Вис на гимнастической стенке (ноги вместе, ноги в стороны). 3. Прыжки в длину с места.	1.Ходьба по г/с боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 3. Лазанье по г\с с опорой на ладони и ступни.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Ходьба на носках между предметами. 3.Метание мешочков в цель.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем по 4 человека
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Большой маятник»	«Сбей кеглю» «Уголки»	«Пустое место» «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу» «Стоп»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Картошка»	«Дорожка препятствий»	«Угадай по голосу»
<b>Нетрадицион ные формы</b>	Дых/у «Большой маятник» (А.Н.Стрельникова) Гимнастика для глаз Аэробика	Дых/у «Ушки» (А.Н.Стрельникова) Точечный массаж Корrigирующие дорожки	Дых/у «Повороты головы» (А.Н.Стрельниковой) Точечный массаж Ритмическая гимнастика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнурь, бег врассыпную. Ходьба в полуурисяде. Построение в три, четыре колонны.	Построение в шеренгу, повороты «направо», «налево». Перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами. Непрерывный бег 1-1.5 мин в среднем темпе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий по команде. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, повороты «кругом» прыжком. Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий, непрерывный бег со сменой темпа 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча по прямой. 3.Пролезание в обруч левым и правым боком.	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Ползание по-пластунски. 3.Метание вдаль мешочка с песком.	1.Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки в длину с места. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом.
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц» «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята»	«Гуси-лебеди» «Пустое место»	«Горелки» «Хитрая лиса»
Игры м/п	«Мяч водящему»	По выбору детей	Народная игра «12 палочек»	«Картошка»
<b>Нетрадицион ные формы</b>	Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Ритмическая гимнастика	Дых/у «Приседы» Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж	Дых/у «Семафор» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Релаксация

**МАЙ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мониторинг</b>	<b>2-я неделя «День Победы» »</b>	<b>3-я неделя «Неделя сказок»</b>	<b>4-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег вразсыпную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычна парами, бег на носках, с захлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег вразсыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3.Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ползание по- пластунски. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по шнуре прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Отбивание мяча от земли левой и правой рукой. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флагами	С обручем	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашют «с бегом «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	«Кошки-мышки» «Классы»
Игры м/п	«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадицион ные формы</b>	Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика	Релаксация

## Комплексно – тематическое планирование физкультурных занятий (от 6 до 7 лет)

### Сентябрь

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три круга.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога и сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в умеренном темпе. Переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по Одному с четким поворотом на углах по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнурки. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.	1.Прыжки с доставанием предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Ходьба по г/с , поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу-развести руки в стороны.	1.Ползание по г/с на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 3.Прыжки из обруча в обруч.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флагами	С малым мячом	С палками
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса» «Друзья»	«Ловишки» «Не оставайся на полу»	«Ловишки с лентой» «Уголки»	«Мышеловка» «Парный бег»
<b>Игры м/п</b>	«Мяч по кругу»	«Овощи-фрукты»	«Будь внимателен»	«Сбей кеглю»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова)	Релаксация

## ОКТЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием коленей; бег в среднем темпе 1.5 мин, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу, широким, семенящим шагом. Бег врасыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнурки. 3.Броски мяча вверх и его ловля после хлопка.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по г/с на животе. 3.Ходьба по приставным шагом боком с мешочком на голове.	1.Ползание на четвереньках по прямой. Подталкивая мяч головой; ползание под шнуром или дугой, подталкивая мяч вперед. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Ходьба по, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем по 4 человека	На гимнастических скамейках	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу» «Мышеловка»	«Жмурки» «Встречные перебежки»	«Мяч через сетку» «Парный бег»	«Удочка» «Совушка»
<b>Игры м/п</b>	«Голова и хвост дракона»	«Затейники»	Эстафета «Сбор урожая»	«Картошка»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

## НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с изменением темпа движения	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу, с различным выполнением заданий для рук; семенящим и широким шагом.	Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонне.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через шнурки подряд без паузы. Эстафета «Мяч водящему»	1.Прыжки между двух параллельных шнурков, продвигаясь вперед ( ноги в стороны, одна нога посередине). 2.Бросание мяча друг другу. Стоя в шеренгах. 3.Ползание по г/с на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2.Лазанье под дугу. 3.Ходьба на носках, между предметами,ложенными в одну линию.	1.Лазанье на г/стенку разноименным способом. 2.Ходьба по боком приставным шагом с приседанием на середине. 3.Забрасывание мяча в корзину.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С скакалкой	С кубиком	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Ловушки с лентой» «Наседка и цыплята»	«Удочка» «Мяч капитану»	«Пустое место» «Две ладошки» музыкальная	«Встречные перебежки» «Уголки»
<b>Игры м/п</b>	«Будь внимателен»	«Кто ушел»	«Перебрось мяч через сетку»	«Фигуры»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова) Восточная гимнастика	Дых/у «Ладошки» (А.Н. Стрельникова) Аэробика Точечный массаж	Релаксация

## ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба с различным положением рук, бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, широким и семенящим шагом, переход на обычную ходьбу; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба врассыпную;	Построение в шеренгу . перестроение в колонну по одному, переход в ходьбу по кругу
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с на животе. 3.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1.Ползание по г/с на ладонях и ступнях 2.Ходьба по г/с приставным шагом боком с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах на месте с зажатым между ног мячом.
<b>ОРУ</b>	В парах	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос» «Мыши и кот»	«Охотники и зайцы» «Совушка»	«Уголки» «Снежные перестрелки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
<b>Игры м/п</b>	«Картошка»	«Звериная зарядка»	«Хвост змеи»	-
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

## ЯНВАРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук- за голову. На пояс, вверх; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнурь; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба и бег врассыпную, перестроение в три колонны.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по рейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ползание по прямой на четвереньках. Подталкивая мяч впереди себя головой. 3.Перебрасывание мяча в тройках.	1.Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком. не касаясь верхнего края. 3.Ходьба по г/с боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	1.Ползание по г/с на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба в двум г/с парами. Держась за руки. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
<b>ОРУ</b>	С палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой
<b>Подвижные игры</b>	«»Ловушки с мячом» «Ножки отдыхают»	«»Догони свою пару» «Краски»	«Снежная перестрелка» «Уголки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
<b>Игры м/п</b>	«У жирафов»»	«Зимушка-зима»-танцевальные движения	«Хвост змеи»	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Насос»» Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика Дых/у «Поворот головой» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

## ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога ходьба широким шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба коротким, семениющим шагом. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу( два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой ); переход на ходьбу в колонне по одному. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнения задания. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, перешагивая через бруски. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнурки.	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди(баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу(шнур) прямо и боком.	1.Лазанье на гимн/ стенку с переходом на другой пролет. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно г/с, держась за руки, свободная рука на поясе. 3. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по г/с с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч. Без паузы. Используя взмах рук.
<b>ОРУ</b>	С обручем по 4 человека	С палкой	Без предметов	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Гори, гори ясно» «Путаница»	«Совушка» «Пустое место»	«Встречные перебежки» «Ловишки»	«Два Мороза» «Не оставайся на полу»
<b>Игры м/п</b>	«Дружные пингвины»	«Санный поезд»	И/У «Снайперы»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Большой маятник» Пальчиковый массаж	Гимнастика для глаз Дых/у «Ушки» Восточная гимнастика	Корректирующие дорожки Ритмика	Релаксация

## МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Река и ров» ( с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Рек и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба навстречу друг другу, на середине разойтись. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь. ноги вместе). 3. «Передай мяч в шеренге».	1. Прыжки через шнуры, расположенными по двум сторонам. 2. Переброска мячей в парах (способ по выбору детей). 3.Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1.Метание мешочеков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). 3.Ходьба по г/с с мешочком на голове.	1.Лазанье на г/стенку. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через бруски, попеременно на правой и левой ноге, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
<b>ОРУ</b>	С мячом	С флагами	С палкой	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Третий лишний» «Догони свою пару»	«Ловишка с мячом» «Дорожка препятствий»	«Гуси-лебеди» «Медведь и пчелы»	«Горелки» «Совушка»
<b>Игры м/п</b>	«Дорожка препятствий»	«Шел крокодил»	«Воздушный шар»	«Эхо»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корригирующие дорожки Дых/у «Кошка» Восточная гимнастика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы занятия</b>	<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b> <b>«Транспорт. Правила дорожного движения»</b>	<b>2-я неделя</b> <b>«Космос. Первые космонавты»</b>	<b>3-я неделя</b> <b>«Транспортные профессии»</b>	<b>4-я неделя</b> <b>«Неделя добра»</b>
<b>Вводная часть</b>		Игра «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков ( кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	Ходьба и бег в колонне по одному. Переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары(колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	И/з «По местам». Ходьба и бег с выполнением заданий.
<b>Основные виды движений</b>		1.Ходьба по г/с , на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнуря, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1.Прыжки на мат с трех шагов. 2 Броски мяча друг другу в парах. 3. «Кто быстрее до кубика».	1.Метание мешочеков в цель. 2. Ползание по г/с на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки через шнуря на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
<b>ОРУ</b>		С малым мячом	С обручем по 4 человека	Без предметов	На гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b> Игры м/п		«Мяч по кругу»	«У жирафов»»	«Хитрая лиса»	«"
<b>Нетрадиционные формы</b>		Пальчиковый массаж	Корректирующие дорожки	Дых/у «Кошка»	Релаксация

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мониторинг</b>	<b>2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»</b>	<b>3-я неделя «Неделя сказок»</b>	<b>4-я неделя «День Победы»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег врассыпную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычна парами, бег на носках, с за хлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3.Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ползание по- пластунски. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по шинуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Отбивание мяча от земли левой и правой рукой. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флагами	С обручем	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашют «с бегом «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	«Кошки-мышки» «Классы»
Игры м/п	«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика	Релаксация

## Перспективный план досугов и развлечений

### Младшие группы

Месяц	Развлечение
Сентябрь	«Мой веселый, звонкий мяч»
Октябрь	«Вышли заяц в огород»
Ноябрь	«Вместе с мамой»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«Встреча со Снеговиком»
Февраль	«Аты-баты шли солдаты»
Март	«Маша и медведь»»
Апрель	«Ловкие, смелые, быстрые»
Май	«Веселые лягушата»
Июнь	«День защиты детей»
Июль	«Цветочная полянка»
Август	«День Физкультурника»

## Средняя группа

Месяц	Развлечение
Сентябрь	«Веселые игры на воздухе»
Октябрь	«По грибочки в лес пойдем»
Ноябрь	«Круг -кружочек»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«Зимние забавы»
Февраль	«Наша Армия сильна»
Март	«Вместе с мамой»
Апрель	«Путешествие в космос»
Май	«Я и дорога»
Июнь	«День прыгуна»
Июль	«Дружные, смелые, ловкие»
Август	«День физкультурника»

## Старшие группы

Месяц	Развлечение
Сентябрь	«Путешествие в осенний лес»
Октябрь	«Осенние проказы Бабы-Яги»
Ноябрь	«К Дню матери»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«Зимние забавы»
Февраль	«День Защитника Отечества»
Март	«Моя спортивная мама»
Апрель	«Космическое путешествие»
Май	«Веселые старты»
Июнь	«День прыгуна»
Июль	«Летние Олимпийские игры»
Август	«Народные игрища»

## Подготовительные группы

Месяц	Развлечение
Сентябрь	«Путешествие в осенний лес»
Октябрь	«Осенние проказы Бабы-Яги»
Ноябрь	«Веселые старты»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«Зимние эстафеты»
Февраль	«Зарница»
Март	«Мама, папа, я -спортивная семья»
Апрель	«Мы- космонавты»
Май	«Зов Джунглей»
Июнь	«День прыгуна»
Июль	«В поисках клада»
Август	«Народные игрища»

### 3.7. Режим дня и распорядок

В летний период непосредственно образовательная деятельность не проводится. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года. К организационным формам двигательной деятельности относятся: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения,

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 6 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

Во второй младшей группе - 15 мин.

В средней группе - 20мин.

В старшей группе - 25 мин.

В подготовительной группе – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Режим дня организуется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей.

#### Ежедневная организация жизни и деятельности воспитанников в ДОУ холодный (образовательный) период (сентябрь – май)

<b>Возраст детей Режимные моменты</b>	<b>3-4 лет</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6 - 7 лет</b>
	<b>Время проведения</b>			
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, общение	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.20
Утренняя гимнастика, Дыхательная гимнастика	8.00-8.07	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.10-8.45	8.15-8.45	8.15-8.45
Чтение художественной литературы	8.50-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Планирование деятельности с участием детей. Мотивация к деятельности.	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.45-9.00

Совместная образовательная деятельность (по расписанию)	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка, Организация двигательной активности на свежем воздухе, организация игр с правилами для физического развития детей. Возвращение с прогулки	10.00 – 11.45	10.00-12.20	10.10-12.20	10.35-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.20-12.50	12.20-13.00	12.30-13.10
Гигиенические процедуры, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры Дыхательная гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.10
Оздоровительная гимнастика после сна, «дорожка здоровья»	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.35-16.00	15.40-16.00
Игры, самостоятельная и совместная деятельность	16.00-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15
Ежедневная традиция «Наш день» (подведение итогов дня)	16.15-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, Организация двигательной активности на свежем воздухе, организация игр с правилами для физического развития.	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30
Уход домой	17.30	17.30	17.30	17.30

**3.8. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов (см. Модуль 9. ООП МАДОУ детский сад № 1 г. Ивделя)**

**3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации». - М., 2013.
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]. — Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Министерством России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Министерством России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Министром России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

### **3.10. Перечень литературных источников**

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание Программы.

- 1. Алябьева Е.А.** Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).
- 2. Вареник Е.Н.** Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
- 3. Верхозина. Л.Г., Заикина. Л.А.** Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013. -126 с.
- 4. Волошина. Л. Н., Гавришова Е.В, Елецкая. Н. М., Курилова Т.В.** Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013. -141 с.
- 4. Воронова. Е.К..** Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты / Волгоград: Учитель, 2012. -127с.
- 5. Кандала. Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В.** Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями. / Волгоград: Учитель, 2015. -143с.
- 6. Карягина Н.В, Хазова С. А.** Методика проведения утренней гимнастики во второй младшей группе детского сада (методические указания). - Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. -28 с.
- 7. Кириллова Ю. А.** Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2014. -80 с.
- 8. Кучма И. И.** Олимпийские игры в детском саду. / -Волгоград: ИТД «Корифей». -96 с.
- 9. Микляева Н.В.** Физкультурно- оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие /. -М.: УЦ «Перспектива», 2011. -152с.
- 10. Подольская И. И.** Вторая младшая группа / -Волгоград: Учитель, 2013. -127с.
- 11. Подольская Е.И.** Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ -Волгоград: Учитель, 2014. -207с.
- 12. Подольская. Е.И.** Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет /-Волгоград: Учитель, 2009. -174с.
- 13. Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -80с.
- 14. Сидорова Т.Б.** Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа /Волгоград: Учитель, 2011. -169 с.
- 15. Сулим. Е.В.** Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. -М.: ТЦ Сфера. 2014. -160с. (Растим детей здоровыми)
- 16. Сулим. Е.В.** Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера. 2014. -160с. (Растим детей здоровыми)
- 17. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н.**Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / -Волгоград: Учитель, 2013. -159с
- 18. Федина Н.В.** Успех: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / [Науч. рук. Д. И. Фельдштейн, А. Г. Асмолов; рук. авт. колл. Н. В. Федина]. – М. : Просвещение, 2010. – 000 с. – ISBN 978-5-09-022047-7
- 19. Хацкалева Г.А.** Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод.пособие. –СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО –ПРЕСС», 2013. -128 с.
- 20. Харченко Т.Е.** Спортивные праздники в детском саду. М.: -ТЦ Сфера, 2013. -128с. (Растим детей здоровыми)

### **3.11. Часть, формируемая участниками образовательного процесса. Авторская программа «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)**

#### **3.11.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

##### **Младший дошкольный возраст (3-4 лет)**

###### **Представление ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

«Я человек». Формировать представления о себе как отдельном человеке, источники разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении. Поддерживать стремление ребенка к овладению своим телом: внешним видом, образами элементарных мышечных действий (сопоставлять телесное движение с целью, соотносить объем своего тела, направления своего движения с окружающими предметами). Соотносить свое имя с собой телесным, формировать знания о способах заботы о себе и об окружающем мире, усваивая модели социального поведения.

«Я открываю мир движений». Раскрывать образы разных параметров движений, формировать умение обозначать, различать и называть их словом. Формировать представления о способах исследования предметов для изучения движения (ознакомление с расстоянием, формой, величиной, глубиной), функции левой и правой руки.

Формировать «азбуку движений» учить узнавать, понимать свойства предметов – «мяч катать», «кубик перекладывать» и др.

Усваивать направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д.

Познакомить с отдельными правилами выполнения совместных физических упражнений (Внимательно слушать сигнал, ожидать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера). Развивать самоконтроль и координацию движений.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Формировать привычку к рациональному режиму активности и отдыха, иметь представления о том, что утренняя гимнастика, подвижные и хороводные игры, вызывают хорошее настроение.

Формировать представления о том, что после напряженной игры, труда необходимо отдыхать. Познакомить с элементарными правилами отдыха: не мешать отдыху сверстников, мамы и папы – это вредит их здоровью, поддерживать спокойную обстановку в группе – не кричать, не драться и др.

###### **Навыки здоровья и физической культуры.**

Двигательные умения, навыки и способности.

Задачи. Познакомить детей с разнообразными видами двигательных действий и создавать условия для систематического упражнения в них.

Обращать внимание на укрепление мышечных групп, способствующих формированию правильной осанки стопы.

Учить согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп, учить действовать в соответствии с сигналом, обращать внимание на красоту ритмичных выразительных движений, совершенствовать пространственную ориентировку, учить детей выполнять упражнения самостоятельно, уверенно в соответствии с указаниями взрослого.

Развивать скоростно-силовые способности детей.

А также программа физического и вальеологического развития детей дошкольного возраста «Будь здоров, дошкольник!» Токаевой Т.Э. обращает свое внимание на развитие:

- строевых упражнений,
- общеразвивающих упражнений,
- навыков и умений выполнения ходьбы, равновесия,
- навыков и умений выполнения бега,

- навыков и умений выполнения прыжков,
- навыков и умений катания, бросания, и ловли,
- навыков и умений ползания, лазания,
- скоростных способностей,
- выносливости,
- силовых способностей,
- навыков спортивных игр и упражнений.

### **Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

Развивать умение проявлять готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности с помощью взрослого совместно намечать план предстоящих занятий, ориентироваться в новых условиях, творчески применять имеющие знания, умения навыки.

### **Дошкольный возраст (4-7 лет)**

В соответствии с ФГОС ДО, эффективность педагогического процесса, направленного на физическое развитие детей, предопределяется реализацией ряда условий:

- обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком, уважительное отношение к его чувствам и потребностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- наличие позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников;
- высокий уровень педагогической рефлексии всего коллектива, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, развития физических качеств, ориентации детей в способах ЗОЖ человека и его здоровья, уровня освоения физкультурно-оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здоровье формирования детей;
- рациональная система физкультурно-оздоровительной работы, включающей создание экологически благоприятных условий в помещении и обеспечение психологического комфорта; индивидуализация и дифференциация оздоровительных режимов детей с учетом традиций семейного воспитания,
- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки системы терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках, умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после сна, ходьба «босиком» на физкультурных занятиях и гимнастике в зале;
- наличие физкультурного оборудования, уголков здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательно-дидактические и здоровье формирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

### 3.11.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды

#### Физкультурный зал

- туннель -1
- дорожки -2
- гири - 10
- мешочки с песком -22
- платочки, ленточки - 25
- султанчикм-25

### 3.11.3.Планирование образовательной деятельности

#### *Авторская программа «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)*

Содержание программы осуществляется по трем разделам:

- 1) «Представление о себе, своем здоровье и физической культуре»;
- 2) «Навыки здоровья и физической культуры»;
- 3) «Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре».

#### **Младший возраст (3-5)**

##### *Примерное планирование по программе «Будь здоров, дошкольник»*

Этап	Месяц	Общая тема на месяц	Тема ведеологического занятия
«Как много интересного в мире физкультуры и здоровья»	Сентябрь	«Тело человека»	1. «Тело человека» игра путешествие
	Октябрь	«Я и растения сеню» «Витамины»	2. «Мой нос»
	Ноябрь	«Я и животные осеню подготовка к земе »	3. «Глаза – мои помощники»
«Почемучка»	Декабрь	«Моя семья» «Зимнимии традиции»	4. «Мы малыши-крепыши, витамины нам нужны»
	Январь	«Мое здоровье зимой»	5. «Где живет сердце»

	Февраль	«Я и мой город»	6. «Поможем собачке Жучки быть здоровой»
«Что будет, если?»	Март	«Я расту, весенние изменения в природе»	7. «Мы умеем отдыхать»
	Апрель	«Я, растения и животные весной»	8. «Мои ушки-послушки», «Звуки весны»
	Май	«Какой я стал?»	9. «Очень много я могу – свое здоровье сберегу» «Я все умею, все могу»

## Старший возраст (5-7)

### Примерное планирование по программе «Будь здоров, дошкольник»

Этап	Месяц	Общая тема на месяц	Тема ведеологического занятия
«Как много интересного в мире физкультуры и здоровья»	Сентябрь	«Какой я?»	10. «Как устроено наше тело?»
	Октябрь	«Осенние изменения»	11. «Наш помощник – нос»
	Ноябрь	«Я и подготовка к зиме»	12. «Глаза – мои помощники»
«Почемучка»	Декабрь	«Я встречаю Новый год»	13. «Ах ты, девочка чумазая!»
	Январь	«Я и природа зимой»	14. «Мое сердечко»
	Февраль	«Я и наши традиции»	15. «Мои ушки – послушки»
«Что будет, если?»	Март	«Я и весенние превращения»	16. «Мой добрый волшебный сон»
	Апрель	«Я и мир вокруг»	17. «Чистота – это здоровье»
	Май	«Каким я стал»	18. «Очень много я могу – свое здоровье сберегу»

### 3.11.4. Перечень литературных источников

#### Методические материалы и средства обучения и воспитания части, формируемой участниками образовательных отношений

1. Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник!» Программа физического развития детей 3-7 лет». Издательство: "ТЦ Сфера", 2016.
2. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. (Будь здоров, дошкольник).
3. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. (Будь здоров, дошкольник).
4. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. (Будь здоров, дошкольник).
5. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. (Будь здоров, дошкольник)
6. Токаева, Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / -Волгоград: Учитель, 2014. -126 с.

## 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Краткая презентация

Рабочая программа инструктора по физической культуре Бориславской Н.И. реализации образовательной области «Физическое развитие для детей 3-7 лет разработана с учетом Модуля 9. Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО) самостоятельно в соответствии:

с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

с учетом примерной основной образовательной программой дошкольного образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)) и на основе Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МАДОУ детский сад № 1 г. Ивделя в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Реализуется на русском языке.

#### Цели рабочей программы:

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

### **Оздоровительные задачи**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

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

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

### **Образовательные задачи**

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

### **Воспитательные задачи**

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

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Успешное решение поставленных программных задач, возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ОД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются пособия, в том числе нестандартные авторские.

### **Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.**

Реализация образовательной программы дошкольного образования направлена на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Сотрудники ДОУ признают семью, как жизненно необходимую среду дошкольника, определяющую путь развития его личности. **Целью взаимодействия детского сада с семьёй является:**

• создание единого образовательного пространства семьи и детского сада;

• взаимодействие на основе сотрудничества в рамках «стратегии согласия» заключается в согласовании того, что может сделать для ребёнка семья и коллектив детского сада (равноправное и заинтересованное взаимодействие).

### **Задачи:**

1. Включение родителей в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи и общества.

2. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

3. Создание условий для совместного выбора тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива.

4. Обеспечение поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

5. Обеспечение возможности семьи и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности получения информации по образовательной программе, обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией образовательной программы.

#### ***Формы взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.***

1. Информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказы о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помощь родителям в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

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

3. Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснение важности посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создание индивидуальных программы по оздоровлению детей и поддержка семьи в их реализации.

4. Разъяснение родителям (через оформление соответствующего раздела в информационный стенд, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

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

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

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

5. Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях разного уровня МАДОУ, Муниципальный уровень.

Реализуемая модель взаимодействия с семьями воспитанников способствует повышению педагогической компетентности родителей в вопросах развития и воспитания детей дошкольного возраста, участию родителей в организации образовательного процесса путём совместного планирования и проведения итоговых событий, праздников, тематических выставок, театрализованных представлений, а также участию в городских мероприятиях.