СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1.Пояснительная записка |  |
| 1.1.1.Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» |  |
| 1.2. Принципы и подходы по формированию образовательной области «Физическое развитие» |  |
| 1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации образовательной области «Физическое развитие», в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста |  |
| 1.4. Психолого педагогические условия реализации основной общеобразовательной программы |  |
| 1.5.Планируемые результаты по освоению образовательной области «Физическое развитие» |  |
| **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» |  |
| 2.2 Особенности организации образовательной деятельности по коррекции нарушений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях детского сада общеразвивающего вида |  |
| 2.3 Тематическое планирование |  |
| 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы образовательной области «Физическое развитие» |  |
| 2.5 Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие» |  |
| 2.6 Взаимодействие с семьей в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы |  |
| **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 3.1. Оснащение образовательного процесса оборудованием, в том числе ТСО |  |
| 3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания |  |
| 3.3. Распорядок дня, структура НОД |  |
| 3.4 Организация развивающей предметно - пространственной среды |  |
| **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 4.1. Презентация рабочей Программы |  |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольных группах общеразвивающей направленности с детьми 3-7(8) лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 10» (далее ДОУ) общеразвивающего вида реализуется основная общеобразовательная программа дошкольного образования - образовательная программа дошкольного образования (далее - Программа).

Планирование образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие»с детьми осуществляется на основе рабочей программы, разработанной в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования. Рабочая программа реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ».

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1014 от 30 августа 2013 года об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва);

- Образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 10»

- с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой- обязательная часть рабочей программы.

Продолжительность пребывания детей в МБДОУ - 10,5-часовое пребывание по пятидневной рабочей неделе с 07.30 до 18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим работы МБДОУ установлен в соответствии с потребностью семьи, объемом решаемых задач образовательной деятельности, возможностей бюджетного финансирования - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

1.1.1.Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.
2. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждениеутомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствованиеумений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты,грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательнойактивности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнениидвижений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх ифизических упражнениях, активности в самостоятельной двигательнойдеятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание образовательной деятельности

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Ирбита. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с погодными условиями.

Спортивные события города Ирбита. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о здоровом образе жизни. Детско-взрослые проекты.

Формы, способы, средства, методы, приемы образовательной деятельности:

- дидактические, подвижные игры, спортивные упражнения;

- выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов;

- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;

- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;

- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы в двигательной деятельности;

- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;

- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);

- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Ирбита, знаменитых спортсменах родного города;

- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов города.

-посещение ДЮСШ города Ирбита, спорткомплекса «Юность».

Средства физического развития детей.

Двигательная активность, физкультурные занятия.

Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода.

Психофизические факторы: гигиена сна, питания.

1.2. Принципы и подходы по формированию образовательной области «Физическое развитие»

- поддержки разнообразия детства: сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

- личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ и детей;

- уважения к личности ребенка;

- реализации Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;

- полноценного проживания ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития**.** Содержание программы направлено на обеспечение каждому ребенку возможности содержательно прожить все периоды дошкольного детства, на реализацию принципа развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).

Программа реализует личностный подход, который предполагает отношение к каждому ребенку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. Личностный подход предусматривает утверждение в образовательном процессе субъект-субъектных (партнерских) отношений между взрослыми и детьми, гибкое реагирование педагога на образовательные потребности детей;

- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничества ДОУ с семьей. Одна из задач программы - формирование социокультурной среды дошкольного детства, объединяющей семью, в которой ребенок приобретает свой главный опыт жизни и деятельности, и все институты вне семейного образования в целях разностороннего и полноценного развития детей

- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства. Аксиологический подход (один из подходов, на котором основана Программа) предполагает ценностную ориентацию всего образовательного процесса. Помимо общечеловеческих ценностей (добро, красота, справедливость, ответственность и др.), в Программе большое внимание уделяется формированию у детей чувства принадлежности к своей семье, ближайшему социуму (например, друзьям по дому, двору, группе), своей стране;

- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности. Задачи познавательного развития решаются путем организации живого и заинтересованного участия в познавательно-исследовательской деятельности (детском экспериментировании с усложнением действий по преобразованию объектов, решении проблемных ситуаций, наблюдениях, коллекционировании и др).;

- возрастной адекватности дошкольного образования(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития). Ведущими видами деятельности детей являются: в дошкольном возрасте - игра, познавательно-исследовательская деятельности, творческая активность ребенка, чтение (слушание) художественной литературы, восприятие произведений музыкального и изобразительного искусства общение, продуктивная, музыкально-художественная деятельность и элементарный труд;

- учета этнокультурной ситуации развития детей. Приобщение детей к культуре своего народа (родной язык, произведения национальных поэтов, художников, скульпторов, традиционная архитектура, народное декоративно-прикладное искусство и др.;

- учета гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;

- построения образовательной деятельности на основе тематического принципа построения образовательного процесса. В основу реализации тематического принципа построения Программы положен примерный календарь праздников, который обеспечивает: социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;

- «проживание» ребёнком содержания Программы во всех видах детской деятельности;

- поддержание эмоционально-положительного настроя детей в течение всего периода освоения Программы;

- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику - проведение праздника и т. д.);

- многообразие форм подготовки и проведения праздников;

- возможность реализации принципа построения программы по спирали, или от простого к сложному (основная часть праздников повторяется в следующем возрастном периоде дошкольного детства, при этом возрастает мера участия детей и сложность задач, решаемых каждым ребёнком при подготовке и проведении праздников);

- выполнение функции сплочения общественного и семейного образования.

1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации образовательной области «Физическое развитие», в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»)Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правила и поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

1. Дошкольные группы посещают 90 детей, мальчика и девочки.

Образовательная деятельность осуществляется:

2. В младшей и средней группах непосредственная образовательная деятельность три раза в неделю проводится в зале, в старшей и подготовительной группах два раза в неделю проводится в зале и один раз в неделю на улице.

3. Осуществление индивидуальной работы воспитателями по рекомендации инструктора по физической культуре.

Распределение контингента воспитанников по группам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Всего | мальчиков | девочек |
| младшая группа дети с 3 до 4 лет | 22 |  |  |
| Средняя группа дети с 4 до 5 лет | 22 |  |  |
| Старшая группа дети с 5 до 6 лет | 23 |  |  |
| Подготовительная к школе группа дети с 6 до 7 лет | 23 |  |  |

Состояние здоровья воспитанников (чел)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | | | |
| I | II | III | IV |
|  |  |  |  |

В связи с превышением количества детей – мальчиков, особое внимание будет уделено реализации принципа половозрастного воспитания детей в образовательном процессе.

1.4. Психолого-педагогические условия реализации основной общеобразовательной программы

Для успешной реализации рабочей программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

1.5.Планируемые результаты по освоению образовательной области «Физическое развитие»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *3-4 года* | *4-5 лет* | *5-6 лет* | *6-7 лет* |
| *Обязательная часть* | | | |
| Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.  Владеет основамигигиенической культуры. | Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.  Владеет основамигигиенической культуры. | Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.  Владеет основами гигиенической культуры. | Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.  Владеет основами гигиенической культуры. |
| *Ходьба и бег:*  - ходит в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5-10 см); змейкой между предметами за ведущим;  - ходит по горизонтально лежащей доске (шириной 15 см), по ребристой доске (шириной 20 см);  - догоняет, убегает, бегает со | *Ходьба и бег:*  - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами;  приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко  поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10-15 см);  змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;  - ходить прямо и боком приставным шагом по | *Ходьба и бег:*  - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках;  на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе;  перестраиваться в колонну по два человека;  - бегать со сменой | *Ходьба и бег:*  - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну во время движения по два - четыре человека;  - бегать со сменой направления и темпа, со |
| сменой направления и темпа, останавливается по сигналу;  - бегает по кругу, обегает предметы;  - бегает по дорожке (шириной 25 см);  - челночный бег (5 м Х 3).  *Прыжки:*  - прыгает одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м);  - прыгает на одной ноге (правой и левой) на месте; прыгает в длину с места;  - прыгает вверх с места, доставая предмет одной рукой;  - прыгает одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу;  - прыгает одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка.  *Лазанье, ползание:*  - перелезает через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку;  - влезает на гимнастическую стенку, перемещается по ней вверх-вниз, передвигается приставным шагом вдоль рейки;  - подлезает на четвереньках | лежащему на полу  канату (верёвке) диаметром 3 см;  - перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола  на 25 см, перешагивать через набивные мячи;  - бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;  - бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно;  - челночный бег (10 м Ч 3);  - ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.  *Прыжки:*  - прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; на одной ноге (правой  и левой);  - прыгать в длину с места;  - прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь  кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром  45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;  - прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий  (поочерёдно через каждую), | направления и темпа, со сменой ведущего;  - бегать врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голеней назад;  - челночный бег (10 м Х 3).  *Прыжки:*  - прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; с поворотами в любую сторону;  - прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;  - прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;  - перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд;  - спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;  - прыгать на батуте не менее четырех раз подряд.  *Лазанье, ползание:*  - лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; | сменой ведущего;  - бегать врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлёстом голеней назад; боковым галопом, спиной вперёд;  - челночный бег (10 м х 3).  *Прыжки:*  - прыгать на месте разными способами: ноги вместе - ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);  - выпрыгивать вверх из глубокого приседа;  - прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;  - прыгать на одной (правой и левой) ноге из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;  - перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперёд;  - спрыгивать на мат с гимнастического бревна и со скамейки  высотой 30 см;  - прыгать на батуте не |
| под две-три дуги (высотой 50-60 см)  *Катание, бросание, ловля, метание:*  - бросает двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);  - катает и перебрасывает мяч друг другу;  - перебрасывает мяч через препятствие (бревно, скамейку);  - прокатывает мяч между предметами;  - подбрасывает и ловит мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками;  - бросает вдаль мяч (диаметром 6-8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой;  - попадает мячом (диаметром 6-8-12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м;  - метает мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м.  Координация, равновесие:  - кружится в обе стороны;  - ловит ладонями (не прижимая к груди) | расстояние между соседними линиями  равно длине шага ребёнка;  - перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии  (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;  - перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);  - спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического  бревна высотой 15 см.  *Лазанье, ползание:*  - лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться  приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного  пролёта на другой в любую сторону;  - лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными  способами;  - ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь  руками;  - подлезать под дуги (высотой 50-60 см) не касаясь | - лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;  - ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;  - подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;  - пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.  *Катание, бросание, ловля, метание:*  - подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд;  - перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;  - перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола;  - метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром | менее восьми раз подряд.  Лазанье, ползание:  - лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;  - ползать по-пластунски;  - преодолевать полосу препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. П.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.  *Катание, бросание, ловля, метание:*  - прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);  - подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх, хлопнув в ладоши, и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее десяти раз подряд;  - ловить мяч не менее десяти раз подряд после подбрасывания его вверх и отскока от пола;  - перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола; |
| отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м  не менее трёх раз подряд;  - ходит по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);  - стоит не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой.  *Спортивные упражнения:*  - катается на санках с невысокой горки; забирается на горку с санками;  - скользит по ледяным дорожкам с помощью взрослого;  - катается на трёхколесном велосипеде;  - ходит на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками. | пола руками;  - пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на  полу.  Катание, бросание, ловля, метание:  - прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1-1,5 м);  - подбрасывать мяч (диаметром 12-15 см) вверх и ловить его 167  ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;  - перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой  не менее 1,2 м ) с расстояния не менее 1,2 м;  - метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами  мячи (диаметром 6-8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с  расстояния не менее 1,5 м;  - метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 Ч  40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота  центра мишени - 1,2 м);  - отбивать мяч от пола одной | 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  - метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 Х 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  - прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков);  - отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м).  Координация, равновесие:  - прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);  - удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°;  - ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;  - ходить по гимнастическому бревну и | - метать одной (правой и левой) рукой разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 х 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  - метать одной (правой и левой) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 Ч 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  - отбивать мяч от пола одной рукой (только правой или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).  Координация, равновесие:  - прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик (коробочку), сохраняя прямолинейность движения;  - удерживать равновесие не менее 10 с, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд;  - делать ласточку на удобной ноге; |
|  | рукой (правой и левой) не менее пяти  раз подряд.  *Координация, равновесие:*  - прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не  менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;  - удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не  менее 10 с;  ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через  кубики; с поворотами;  вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);  - ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой  15 см);  - переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад.  *Спортивные упражнения:*  - кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и  тормозить;  - скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;  - кататься на трёхколёсном и | узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);  - прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;  - перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.  *Спортивные упражнения:*  - кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;  - скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;  - кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;  - ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с | - ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове;  - ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 30 см);  - прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд); на одной ноге, вращая скакалку вперёд;  - вбегать под вращающуюся длинную скакалку, прыгать на двух ногах и с ноги на ногу через вращающуюся длинную скакалку;  выбегать из-под вращающейся длинной скакалки;  - вести одной (удобной) рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения, не менее 5 м.  *Спортивные упражнения:*  - кататься на санках с горки разными способами, хорошо управляя санками; катать сверстников на санках; |
|  | двухколёсном велосипеде; самокате;  - ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая  руками; поворачиваться на месте переступающими шагами. | неё, слегка согнув ноги в коленях;  - владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол,  футбол, хоккей). | - скользить с небольших горок стоя и приседая;  - кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно им управляя;  - ходить на лыжах переменным шагом с палками по пересечённой  местности; делать повороты переступанием на месте и в движении;  забираться на горку приставным шагом и ёлочкой, спускаться с  небольших горок, слегка согнув ноги в коленях;  - кататься на роликах, коньках;  - владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол,  футбол, хоккей, городки, настольный теннис). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| здоровьесберегающего и безопасного поведения.  Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.  Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.  Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.  Ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.  Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.  Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.  Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности(видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх). | здоровьесберегающего и безопасного поведения.  Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.  Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.  Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.  Ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.  Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.  Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.  Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности(видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх). | Ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа.  Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.  Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания.  Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет ос-торожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдет правила дорожного движения; поведения в транспорте.  Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм.  Ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения. | Ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа.  Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.  Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания.  Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов снезнакомыми  людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет ос-торожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдет правила дорожного движения; поведения в транспорте.  Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм.  Ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения. |

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образовани**я**

|  |  |
| --- | --- |
| Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования | Целевые ориентиры дошкольного образования, в части формируемой участниками образовательных отношений |
| - *у ребенка развита крупная и мелкая моторика*; он подвижен, вынослив, владеет основными 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 признает здоровье как наиважнейшую ценность* человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении; |

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

В образовательной деятельности предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения, включающая в себя:

– педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. Диагностика развития ребенка, используется как профессиональный педагогический инструмент с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми в образовательной деятельности;

Данные педагогической диагностики заносятся в карту развития ребенка.

Система оценки качества предоставляет материал для рефлексии педагогической деятельности и для серьезной работы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержаниепсихолого-педагогическойработынаправленонаформировани**е** физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

В ходе реализации основной общеобразовательной программы обеспечивается дифференцированный подход к организации физического развития детей, что является основополагающим критерием эффективности оздоровительной и развивающей работы.

СКВОЗНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКАВ НАПРАВЛЕНИИФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной,в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств,как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук,а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В области физического развития ребенка основными **задачами** образовательной деятельности являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на лыжах, ездить на велосипеде, заниматься другими видами двигательной активности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-4 года | 4-5 лет | | 5-6 лет | | 6-7 лет | |
| 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 | | | | | | |
| Создание условий для приобретения опыта: | | | | | | |
| освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. п.);  - сохранения правильной осанки в различных положениях;  - правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним;  - ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений; проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; крупной и мелкой моторики обеих рук. | самостоятельного применения двигательных умений и навыков;  - согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;  - освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, 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 | | совершенствование основных движений, двигательных умений и навыков (изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности; сохранения правильной осанки - красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений. | | Совершенствование культуры движений, правильной техники их выполнения, в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросании и ловле мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнений и движений в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве. | |
| Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами | | | | | | | |
| Обеспечение развития первичных представлений: | | | | | | | |
| - о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста | о спортивных играх, их разнообразии и пользе. | | - о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашейстраны, олимпийских победах. | | - о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах;  - о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др | | |
| Создание условий для приобретения опыта: | | | | | | | |
| катания на санках, трёхколёсном велосипеде, участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры- забавы). | - 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 | | - совершенствование катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах; - участия в спортивным играх (городки,бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.);  - самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх; организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил | | - участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея;  - освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр, соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых. | | |
| Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере | | | | | | | |
| Создание условий для приобретения опыта: | | | | | | | |
| - ежедневного выполнения утренней гимнастики; - правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», | - самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных | | - осознанного выполнения движений; - свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования; | | развития инициативности, активности, самостоятельности, | | |
| «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.); выполнения правил простых упражнений, игр;  - правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности;  - проявления положительных эмоций от двигательной деятельности; - согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности. | формах;  - сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх; - соблюдения правил игр, упражнений. | | - инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности; сотрудничества,  кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах | | произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества; поддержания социально-нравственных  проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности. | | |
| 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 | | | | | | | | |
| - о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;  - о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их. | | - об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;  - о полезных для здоровья привычках. | | - об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы. | | - о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ;  - о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-  гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней;  о безопасном  поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;  о полезных и вредных привычках; | | |
| Создание условий для приобретения опыта: | | | | | | | | |
| - правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом;  - помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого; - одевания и раздевания при участии взрослого. | | - правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом; - помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого;  - одевания и раздевания при участии взрослого. | | - проявлений субъектности в организации здорового образа жизни;  - самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого); вымыть уши, причесать волосы и т. д. (без напоминания взрослого); - выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз (при участии взрослого); - разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ;  - предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций;  обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах. | | - самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т. д.);  - культурного приёма пищи;  - самостоятельного выполнения бодрящей (после сна) дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;  - выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни. | | |

Формы, способы, методы и средства реализации содержания образовательной деятельности

Подвижные игры - оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, прыжками, метанием и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами, спортивные игры).К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры, в которых дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увёртывании и т. д. К спортивным играм относятся: баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Методы

- формирования сознания детей (объяснение, показ, личный пример, беседа, чтение, обсуждение и др.);

- организации деятельности и формирование опыта поведения в двигательной деятельности (задание, поручение, требование, образовательная ситуация, демонстрация, наблюдение и др.);

- стимулирования и мотивации деятельности и поведения (соревнование, игра, поощрение и др.);

- контроля эффективности образовательного процесса (весь спектр диагностических методов).

Средства.

С точки зрения содержания образования, имеющего деятельностную основу, целесообразно использование средств, направленных на развитие деятельности детей: двигательной - оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» обязательной части для детей возрастной категории 4-го года жизни

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

1. совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;

2. формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого;

развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;

воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

1. развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи; интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;

2. обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования;

3. поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.);

4. воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

5. развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании*

1. воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;

2. развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

1. осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползанье и т.п.);

2. воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности;

3. помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость.

*По развитию физических качеств:* ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

1. кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр;

2. согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;

3. развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

Основные пути и средства решения задач:

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.

- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.

|  |  |
| --- | --- |
| *Виды детской деятельности* | *Формы работы* |
| Познавательно-исследовательская | * Беседы «О пользе движения », «Кожа человека », «Отличие человека от животного » * Сбор фотографий и оформление «Как я занимаюсь спортом» * Просмотр видео фильмов и диафильмов * Настольно-печатные игры * Праздники * Отгадывание загадок, викторины * Валеологические минутки * Просмотр видео фильмов и диафильмов * Игра-путешествие |
| Игровая | * Игра-развлечение * Праздник * Проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека * Увлекательные конкурсы * Игровые познавательные ситуации * Беседа * Ситуационная задача * Целевые прогулки * Совместная выработка правил поведения * Простейшая проектная деятельность |
| Коммуникативная | * Физкультурная сказка * Обсуждение ситуации * Беседы – рассуждение * Обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях |
| Изобразительная | * Рисование, лепка, аппликация * Рассматривание картин, иллюстраций * Выставки детских работ * Оформление рисунков, изготовление поделок по мотивами потешек, стихотворений * Иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним) |
| Восприятие художественной литературы и фольклера | * Чтение, слушание * Книжная выставка * Заучивание стихотворений * Чтение народных потешек и стихотворений |
| Самообслуживание и бытовой труд | * Поручение * Задания |
| Музыкальная | * Танцы * Ритмические движения * Ритмика * Музыкальные занятия |
| Двигательная | * Утренняя гимнастика * Ленивая гимнастика * Закаливание * Основные движения * Игровое упражнение * Физкультурные занятия * Спортивные упражнения * Основные движения * Игры-соревнования * Оздоровительный бег * Подвижная игра * Игры малой подвижности * Народные игры * Упражнения на фитболах * Корригирующая гимнастика * Спортивные игры * Развлечения * Праздники * Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира |

- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.

- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.

- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.

- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.

- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

- Создавать условия для игр с мячом.

- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.

- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.

- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).

- Избегать перегрузки организованными занятиями.

- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.

- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

Разнообразные организационные формы формирования физической культуры детей 4-го года жизни в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 4-го года жизни

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.

2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.

4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.

6. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.

7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

*Решение образовательных задач предусматривает:*

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;

- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;

- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;

- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;

- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;

- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;

- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;

- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);

- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;

- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;

- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 4-го года жизни

|  |  |
| --- | --- |
| *Содержание* | Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающе свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.  Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями.  Традиционные продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.  Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания.  Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. |
| *Средства, педагогические методы, формы работы с детьми* | *Игры народов:*  *Русские* – «Гуси лебеди», «У медведя во бору», «Стадо», «Пчелки и ласточка», «Мяч по кругу», «Салки», «Невод», «Заяц без дома».  *Башкирские* – «Липки пеньки», «Юрта», «медный пень».  *Татарские* – «Лисички и курочки», «Продаем горшки», «Перехватчики», «Скок-перескок», «Хлопушки».  *Удмуртские* – «Догонялки».  *Чувашские* – «Рыбки».  *Спортивные игры:*  «Катание на лыжах».  *Целевые прогулки, экскурсии* по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.  Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты. |

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» обязательной части для детей возрастной категории 5-го года жизни

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

1. развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность**;**

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

1. развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здоровьесообразного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

2. обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;

3. способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей;

4. воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;

5. развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

1. поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей;

2. создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

1. совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;

2.развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;

3. осваивать различные варианты ползанья и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;

4. продолжать формировать правильную осанку (Социализация);

5. обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;

*По развитию физических качеств:* ориентировки в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и пр.

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

1. расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии;

2. учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;

3. развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;

4. воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

Основные пути и средства решения задач:

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.

- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.

- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.

- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.

- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.

- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.

- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

- Создавать условия для игр с мячом.

- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.

- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.

- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).

- Избегать перегрузки организованными занятиями.

- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.

- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

Разнообразные организационные формы формирования физической культуры детей 5-го года жизни в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Виды детской деятельности*** | | ***Формы работы*** |
| Познавательно-исследовательская | * Беседы « Мы дружим с физкультурой » * Просмотр видео фильмов и диафильмов * Дидактические игры * Настольно-печатные игры * Праздники * Отгадывание загадок * Викторина * Валеологические минутки * Просмотр видео фильмов и диафильмов * Игра-путешествие | |
| Игровая | * Игра-развлечение * Праздник * Проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека * Увлекательные конкурсы * Игровые познавательные ситуации * Беседа «Народные игры» * Целевые прогулки | |
| Коммуникативная | * Физкультурная сказка * Обсуждение ситуации * Беседы – рассуждение * Обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях | |
| Изобразительная | * Рисование, лепка, аппликация * Рассматривание картин, иллюстраций * Выставки детских работ * Мастерилка * Создание коллажа * Оформление рисунков, изготовление поделок помотивамипотешек, стихотворений * Иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним) | |
| Восприятие художественной литературы и фольклера | * Чтение, слушание * Книжная выставка * Заучивание стихотворений * Чтение народных потешек и стихотворений | |
| Самообслуживание и бытовой | * Поручение | |
| труд | * Задания | |
| Музыкальная | * Танцы * Ритмические движения * Ритмика * Музыкальные занятия | |
| Двигательная | * Утренняя гимнастика * Ленивая гимнастика * Закаливание * Основные движения * Игровое упражнение * Физкультурные занятия * Спортивные упражнения * Основные движения * Игры-соревнования * Оздоровительный бег * Подвижная игра * Игры малой подвижности * Народные игры * Упражнения на фитболах * Корригирующая гимнастика * Спортивные игры * Развлечения, * Праздники * Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира * Акции | |

Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 5-го года жизни

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.

2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.

4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.

6. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.

7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

*Решение образовательных задач предусматривает:*

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;

- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;

- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;

- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;

- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;

- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;

- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;

- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);

- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;

- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;

- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 5-го года жизни

|  |  |
| --- | --- |
| *Содержание* | Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающе свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.  Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями..  Традиционные продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.  Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания.  Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. |
| *Средства, педагогические методы, формы работы с детьми* | *Игры народов:*  *Русские* – «Гуси лебеди», «У медведя во бору», «Стадо», «Пчелки и ласточка», «Мяч по кругу», «Салки», «Невод», «Заяц без дома».  *Башкирские* – «Липки пеньки», «Юрта», «медный пень».  *Татарские* – «Лисички и курочки», «Продаем горшки», «Перехватчики», «Скок-перескок», «Хлопушки».  *Удмуртские* – «Догонялки».  *Чувашские* – «Рыбки».  *Спортивные игры:*  «Катание на лыжах».  *Целевые прогулки, экскурсии* по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.  Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты. |

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части для детей возрастной категории 6-го года жизни

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

1. развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого**;**

2. формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого**);**

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

1. закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; необходимости соблюдения правил здоровьесообразного поведения в обществе; навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

2. совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;

3. способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;

4. развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним;

поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

1. повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками**;**

2. поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования**;**

3. поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой**;**

4. воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях, играх-эстафетах**;**

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

1. совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия**;**

2. продолжать формировать правильную осанку**;**

3. продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений**;**

*По развитию физических качеств:*

1. совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности**;**

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

1. поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах**;**

2. продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах**;**

3. обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементам футбола, хоккея, баскетбола)**;**

4. продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;

5. продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах**;**

6. воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;

7. поддерживать и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.

*Основные пути и средства решения задач:*

- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.

- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.

- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).

- Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.

- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.

- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.

- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы**.**

- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них**.**

- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.

- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.

- Приобщать к традиционным для региона видам спорта**.**

- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

- Создавать условия для игр с мячом.

- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия**.**

- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.

- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).

- Избегать перегрузки организованными занятиями**.**

- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий**.**

- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности**.**

Разнообразные организационные формы формирования физической культуры детей 6-го года жизни в условиях организации совместной деятельности со взрослыми и другими детьми, самостоятельной свободной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды детской***  ***деятельности*** | ***Формы работы*** |
| Познавательно-исследовательская | * Беседы «Сохранение и укрепление здоровья» * Сбор фотографий и оформление «Как я занимаюсь спортом» * Просмотр видео фильмов и диафильмов * Дидактические игры * Настольно-печатные игры * Праздники * Отгадывание загадок * Викторина * Валеологические минутки * Игры – путешествия * Разгадывание кроссвордов * Просмотр видео фильмов и диафильмов * Беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных, знаменитых спортсменах родного города (села), края * Рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края |
| Игровая | * Игра-развлечение * Праздник * Мини-конкурс * Викторина * Образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы |
| Коммуникативная | * Коммуникативные игры * Физкультурная сказка * Обсуждение ситуации * Беседы – рассуждение * Моделирование правил * Обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр |
| Изобразительная | * Рисование, лепка, аппликация * Рассматривание картин, иллюстраций * Выставки детских работ * Мастерилка * Создание коллажа * Создание книги здоровья, книги витаминов * Создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позво-ляющих закрепить представления о правилах безопасного поведения |
| Восприятие художественной литературы и фольклера | * Чтение * Слушание * Книжная выставка * Заучивание стихотворений * Создание книжек-малышек * Стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др. * Устное народное творчество |
| Самообслуживание и бытовой труд | * Поручение * Коллективное творческое дело * Задания |
| Музыкальная | * Танцы * Ритмические движения * Ритмика * Музыкальные занятия |
| Двигательная | * Утренняя гимнастика * Ленивая гимнастика * Закаливание * Основные движения * Игровое упражнение * Спортивные упражнения * Физкультурные занятия * Спортивные упражнения * Основные движения * Игры-соревнования * Оздоровительный бег * Подвижная игра * Игры малой подвижности * Народные игры * Упражнения на фитболах * Корригирующая гимнастика * Игра с правилами на физическую компетенцию * Спортивные игры * Развлечения, * Праздники * Игры-соревнования * Малая олимпиада * Малый туризм * Эстафеты * Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира * Дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения * Тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.) * Ходьба на лыжах * Катание на санках * Скольжение * Элементы спортивных игр. |

Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 6-го года жизни

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры.

2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.

3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата, погодных условий.

*Решение образовательных задач предусматривает:*

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;

- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;

- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);

- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;

- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;

- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;

- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;

- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;

- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;

- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;

- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;

- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;

- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;

- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.);

корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;

- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;

- упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;

- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;

- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;

***-*** использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;

-интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 6-го года жизни

|  |  |
| --- | --- |
| *Содержание* | Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.  Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями.  Традиционные продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.  Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания.  Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. |
| *Средства* | *Игры народов:*  *Русские* – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».  *Башкирские* – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».  *Татарские* – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».  *Удмуртские* – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».  *Марийские* - «Биляша», «Катание мяча».  *Коми* – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».  *Чувашские* – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».  *Спортивные игры:*  «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.  *Целевые прогулки, экскурсии* по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.  Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты. |

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;

- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части для детей возрастной категории 7-го года жизни

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

1. развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела**;**

2. совершенствовать культуру приема пищи**;**

3. развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры**;**

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

1. развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевающего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми**;**

2. формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце**;**

3. воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;

4. поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения**.**

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

1. поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

2. воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием**;**

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

1. побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

2. продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

3. способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

4. совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;

5. совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;

6. продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

*По развитию физических качеств:*

1. поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

1. углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах**;**

2. воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах**;**

3. продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса**;**

4. продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество**;**

5. поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности**.**

Основные пути и средства решения задач:

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.

- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.

- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы**.**

- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них**.**

- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.

- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.

- Приобщать к традиционным для региона видам спорта**.**

- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

- Создавать условия для игр с мячом.

- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия**.**

- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.

- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).

- Избегать перегрузки организованными занятиями**.**

- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий**.**

- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.

- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.

- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).

- Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.

- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

*Формы работы****:*** беседы «Как сохранить и укрепить здоровье», оформление фотоальбома «Как я занимаюсь спортом», просмотр видео фильмов и диафильмов

- дидактические, настольно-печатные игры игры-соревнования, подвижная игра, игры малой подвижности

- праздники, развлечения, викторины, соревнования, конкурсы, эстафеты

- малая олимпиада

- малый туризм

- отгадывание загадок

- валеологические минутки

- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр, элементы спортивных игр.

- утренняя гимнастика, ленивая гимнастика ритмические движения

- закаливание

- спортивные , игровые упражнения

- оздоровительный бег

- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.)

- ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение

- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта, знаменитых спортсменах родного города.

Рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края

Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей старшего дошкольного возраста

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры.

2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.

3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата, погодных условий.

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;

- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;

- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);

- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;

- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;

- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;

- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;

- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;

- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;

- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;

- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;

- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;

- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;

- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;

- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;

- упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;

- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;

- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;

***-*** использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;

-интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие» для детей 7-го года жизни

|  |  |
| --- | --- |
| *Содержание* | Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.  Правила выбора одежды в соответствии с погодными условиями. Традиционные виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.  Спортивные события города Ирбита. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. |
| *Средства* | *Игры народов:*  *Русские* – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».  *Башкирские* – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».  *Татарские* – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».  *Удмуртские* – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».  *Марийские* - «Биляша», «Катание мяча».  *Коми* – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».  *Чувашские* – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».  *Спортивные игры:*  «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.  *Целевые прогулки, экскурсии* по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует со-хранению и укреплению здоровья ребенка. |

2.2 Особенности организации образовательной деятельности по коррекции нарушений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях детского сада общеразвивающего вида

Основная цель данной деятельности - создание необходимых условий для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей.

Основными задачами коррекции нарушений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

﹣создание максимально благоприятных условий для обеспечения интеллектуального развития и личностного развития ребенка;

﹣ консультативно-методическая поддержка родителей в организации воспитания и образования детей;

﹣социальная адаптация детей с ОВЗ в детской группе и формирование у них предпосылок учебной деятельности.

Основными принципами образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

﹣*Принцип актуализации внутренних ресурсов детей* с ограниченными возможностями здоровья, а также их родителей (законных представителей). Активизация ресурсов детей с ограниченными возможностями позволяет рационально использовать их возможности в процессе коррекционной работы.

﹣*Принцип индивидуально-личностного подхода* к объему, характеру и направленности коррекционной работы предполагает адресность помощи и учет не только зоны актуального, но и зоны ближайшего развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, выбор средств психолого-педагогического воздействия на каждого ребенка, с учетом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей, оценку.

﹣*Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к коррекционной работе с ребенком* с ограниченными возможностями здоровья. Особенности общения, совместной деятельности и способов ее осуществления составляют важнейший компонент развития, определяют зону ближайшего развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

﹣*Принцип интеграции усилий субъектов психолого-педагогического сопровождения развития детей* с ограниченными возможностями здоровья - обеспечение согласованности и единства содержания психолого-педагогических воздействий педагогов образовательного учреждения и родителей.

Коррекционно-развивающая работа - обеспечивает коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, развитие высших психических функций, познавательной и речевой сфер, эмоционально-волевой и личностной сфер, поведенческих навыков. В рамках коррекционно-развивающей работы разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты для детей с ограниченными возможностями здоровья, где раскрыты направления индивидуальных занятий и представлены методы и приемы коррекционно-развивающей работы с детьми в соответствии с их особыми образовательными потребностями;

Консультативная работа - имеет задачей обеспечение единства в понимании и реализации системы коррекционной работы с детьми всеми участниками образовательного процесса (консультирование специалистами психолого-медико-педагогического консилиума педагогов

образовательного учреждения по вопросам выбора методов и приемов коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья; консультирование родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья по вопросам преемственности в реализации индивидуально ориентированных методов и приемов коррекционной работы с детьми в условиях семейного воспитания);

Информационно-просветительская работа предполагает разъяснение участникам образовательного процесса индивидуальных и типологических особенностей различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, особенностей организации и содержания дошкольного образования, преемственности между педагогами и родителями в оказании помощи детям;

Лечебно-профилактическаяработа направлена на осуществление лечебно-профилактических мероприятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья: вакцинопрофилактика, витаминизация и другое.

Образовательный процесс в детском саду ориентирован на создание условий для активного освоения детьми в процессе деятельности социокультурного опыта, необходимого для успешного развития ребёнка в условиях современной культуры.

В работе с детьми используются следующие виды культурных практик: общение в разновозрастных детско-взрослых сообществах, разнообразные игровые и речевые практики, участие в хозяйственной и трудовой жизни группы, практика познания, вопрошания (начала рефлексии), общение с природой, экскурсии, культурное пространство чтения, рассматривания, создания книги, художественная (изобразительная, музыкальная, театрализованная) деятельность, опыт посещения и восприятия театральных и музыкальных постановок, спектаклей, концертов, художественных выставок.

Детям предоставлена возможность свободного выбора интересного для них дела: познавательного, исследовательского, игрового, художественного, практического характера.

Образовательная среда групп предоставляет широкие возможности для эффективного накопления детьми собственного опыта и знаний. В группах создана безопасная среда, которая позволяет педагогам осуществлять на практике цели и задачи Программы и применять личностно-ориентированные технологии обучения.

2.3 Тематическое планирование

Младшая групп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| Сентябрь | Декада бега | ОРУ без предметов | | ОРУ с предметами | Профилактика плоскостопия |
| Октябрь | физических качеств | Формирование правильной осанки. | | Формирование свода стопы, укрепление её связочно – мышечного аппарата. | Развлечения посвещенные осени |
| Ноябрь | Укрепление дыхательной системы.  Дыхательные упражнения. | Координация опорно – двигательного аппарата | | Школа мяча | Игровые упражнения  «По узкой дорожке», «Прокати мяч» |
| Декабрь | Физкультурное развлечение «Зимушка зима» | Подвижные игры «Догони меня», «Мой веселый звонкий мяч» | | Катание с горки на ледянке | Игровые упражнения  «По мостику» |
| Январь | «Новый год», Развлечения с Дедом Морозом | | Игры с мячом | | Игровые упражнения «Доползи до мяча», «Прокати мяч» |
| Февраль | Подвижные игры на построения | Профилактика плоскостопия | | Формирование правильной осанки | Игровые упражнения  «Найди свою пару», «Кто тише» |
| Март | Физкультурное развлечение «Здравствуй весна» | | Школа мяча | | Игровые упражнения  «Прокати мяч» |
| Апрель | Подвижные игры «Совушка-сова», «Ветер» | Координация опорно - двигательного аппарата | | Упражнения направленные на развитие ловкости | Игровые упражнения «Через ручеек», «Целься вернее» |
| Май | Формирование свода стопы, укрепление её связочно – мышечного аппарата. | Профилактика плоскостопия | | Игровые упражнения «Поймай бабочку», «По узкой дорожке» | Мониторинг развития  физических качеств |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| Сентябрь | День знаний, спортивные соревнование посвященные началу учебного года | Декада бега | | ОРУ с предметами | Профилактика плоскостопия |
| Октябрь | физических качеств | Формирование правильной осанки. | | Пешый поход | Развлечения посвещенные осени |
| Ноябрь | Укрепление дыхательной системы.  Дыхательные упражнения. | Подвижные игры с элементами бега, подвижные игры на внимание | | Школа мяча | Игровые упражнения  «По узкой дорожке», «Прокати мяч» |
| Декабрь | Физкультурное развлечение «Зимние олимпийскике игры» | Катание на санках, катание на мини-лыжах, зимние игры и развлечения | | Катание с горки на ледянке | Игровые упражнения  «По мостику» |
| Январь | «Новый год», Развлечения с Дедом Морозом | | Игры с мячом | | Игровые упражнения «Доползи до мяча», «Прокати мяч» |
| Февраль | Подвижные игры на построения | Профилактика плоскостопия | | Формирование правильной осанки | Спортивный праздник «Будем Родине служить» |
| Март | Физкультурное развлечение «Здравствуй весна» | | Упражнения на развитие быстроты | | Игровые упражнения  «Прокати мяч» |
| Апрель | Подвижные игры на внимание «Беги кфлажку», «Мыши в кладовой» | Координация опорно- двигательного аппарата | | Упражнения направленные на развитие ловкости и гибкости | Игровые упражнения «Через ручеек», «Целься вернее» |
| Май | Формирование свода стопы, укрепление её связочно – мышечного аппарата. | Профилактика плоскостопия | | Игровые упражнения «Поймай бабочку», «По узкой дорожке» | Мониторинг развития физических |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| Сентябрь | Деень знаний, спортивные соревнование посвященные началу учебного года | Декада бега | | ОРУ с предметами | | Профилактика плоскостопия |
| Октябрь | физических качеств | Формирование правильной осанки. | | Пешый поход | | Развлечения посвещенные осени |
| Ноябрь | Укрепление дыхательной системы.  Дыхательные упражнения. | Подвижные игры на быстроту реакции, подвижные игры на внимание | | Школа мяча | | Игровые упражнения  «Найди флажок», «Где постучали» |
| Декабрь | Физкультурное развлечение «Зимние олимпийскике игры» | Катание на санках, катание на мини-лыжах, зимние игры и развлечения | | Катание с горки на ледянке | | Игровые упражнения  «Найди и промолчи» |
| Январь | «Новый год», Развлечения с Дедом Морозом | | Катание на лыжах | | | Игровые упражнения «Доползи до мяча», «Прокати мяч» |
| Февраль | Подвижные игры на лыжах | Лыжные соревнования | | Катание на лыжах | | Спортивный праздник «Будем Родине служить» |
| Март | Физкультурное развлечение «Здравствуй весна» | | Упражнения на развитие быстроты | | | Игровые упражнения  «Прокати мяч» |
| Апрель | Подвижные игры на внимание «Беги к флажку», «Мыши в кладовой» | Координация опорно- двигательного аппарата | | Упражнения, направленные на развитие ловкости и гибкости | Игровые упражнения «Через ручеек», «Целься вернее» | |
| Май | Формирование свода стопы, укрепление её связочно – мышечного аппарата. | Народные подвижные игры «У медведя вобору», «Ловишки» | | Игровые упражнения «Прокати обруч», «Успей поймать» | Мониторинг развития физических качеств | |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| Сентябрь | День знаний, спортивные соревнование посвященные началу учебного года | Декада бега, подготовка к всероссийскому дню бега «Кросс наций 2017» | | ОРУ с предметами, участие во Всероссийском дне бега  «Кросс наций 2017» | Профилактика плоскостопия |
| Октябрь | физических качеств | Подготовка детей к сдаче норм ГТО  Сдачи норм ГТО | | | Развлеченияпосвящённые осени |
| Ноябрь | Укрепление дыхательной системы.  Дыхательные упражнения. | Подвижные игры с элементами бега, подвижные игры на внимание | | Школа мяча | Игровые упражнения  «По узкой дорожке», «Прокати мяч» |
| Декабрь | Физкультурное развлечение «Зимние олимпийские игры» | Катание на санках, зимние игры и развлечения | | Катание с горки на ледянке | Игровые упражнения  «По мостику» |
| Январь | «Новый год», Развлечения с Дедом Морозом | | Подвижные игры на лыжах | | Игровые упражнения «Доползи до мяча», «Прокати мяч» |
| Февраль | Декада лыжного спорта. Участие в массовой лыжной гонке «Лыжня России 2017» | | | | Спортивный праздник «Будем Родине служить» |
| Март | Физкультурное развлечение «Здравствуй весна» | | Упражнения на развитие быстроты | | Игровые упражнения  «Прокати мяч» |
| Апрель | Подвижные игры на внимание «Беги кфлажку», «Мыши в кладовой» | Подвижные игрыс элементами спортивных игр | | Упражнения направленные на развитие ловкости и гибкости | Игровые упражнения «Сбей кеглю», «Ведение мяча» |
| Май | Формирование свода стопы, укрепление её связочно – мышечного аппарата. | Профилактика плоскостопия | | Продвижные игры с элементами спортивных игр | Мониторинг развития физических качеств |

Планирование образовательной деятельности

младшая группа

СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд». | | | | |
| *ОРУ* | | Без предметов | Без предметов | Без предметов | С погремушками |
| *№ НОД* | | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | | 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см.  2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»). | 1. Прыжки на 2-х ногах на месте.  2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика). | 1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях.  2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета.  3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь. | 1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони.  2. Ходьба «змейкой» между предметами. |
| *3-я часть:*  *Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | | «Бегите ко мне» | «Догоните мяч» | «Мой весёлый звонкий мяч» | «Найди свой домик» |
| *Мало - подвижные игры* | | Ходьба и бег «стайкой» завоспитателем, в руках кукла или другая игрушка. | Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого большой мяч. | «Найди зайку» | «Найди зайку» |

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Ознакомить детей с ходьбой по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки»,«Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках. | | | |
| *ОРУ* | С кубиками | | Без предметов | С б. мячами | Без предметов |
| *№ НОД* | 1- 2 | | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира. | | 1. Прокатывание мячей друг другу.  2. Ползание на четвереньках:  - прямо (5);  - «змейкой» между предметами. | 1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см).  2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см). | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см);  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Наседка и цыплята» | | «Поезд» | «Бегите к флажку» | «Мыши в кладовой» |
| *Мало - подвижные игры* | «Найдём цыплёнка» | | Ходьба друг за другом колонной | «Угадай чей голосок» | Ходьба в колонне по одному |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки»,«Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную. | | | |
| *ОРУ* | С кубиками | С обручами | С флажками | Без предметов |
| *№ НОД* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м.) | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча).  2. Прокатывание мячей в прямом направлении. | 1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м).  2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое упражнение «Ктобыстрее?» | 1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках.  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Мыши в кладовой» | «Трамвай»  (3 цветных флажка; 3 подгруппы) | «По ровненькой дорожке» | «Найди свой домик» |
| *Мало - подвижные игры* | «Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному | «Тишина» | Ходьба |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Обучать ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; между предметами, по кругу не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны. | | | |
| *ОРУ* | С кубиками | С кубиками | Без предметов | С кубиками |
| *№ НОД* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см).  2. Прыжки из обруча в обруч.3. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук. | 1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться).  2. Катание мячей в прямом направлении.3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота). | 1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу.  2 . Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе;  - по мостику, руки свободно балансируют. | 1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Наседка и цыплята» | «Поезд» | «Птичка и птенчики» | «Воробышки и кот» |
| *Мало- подвижные игры* | «Лошадки» | «Ходьба в колонне по одному» | «Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании» | «Каравай» |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко, приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Построение в колонне, перестроение в 2 колонне (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». | | | |
| *ОРУ* | б/п | С флажками | С мячом | С погремушками |
| *№ НОД* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Прыжки со скамейки на ся полусогнутые ноги.  2. Ходьба по доске (шириной – 20 см), приставляя пятку к носу.  3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд.  4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1. Прокатывание  мяча вокруг предмета.  2. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно.  3. Прокатывание  мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой.  4.Подлезание под шнур (высотой – 40см) | 1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м).  2.Подлезание под дуги (высотой- 40- 50см).  3. Ходьба по ребристой доске.  4. Ходьба с перешагиванием через кубики. | 1. Прыжки из обруча в обруч.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.  3. Игровое упражнение «Добеги до кегли». |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Кролики» | «Трамвай», «Мой весёлый звонкий мяч» | «Найди свой цвет» | «Мыши в кладовой» |
| *Мало - подвижные игры* | Ходьба в колонне по одному | «Угадай, кто кричит?» | Ходьба парами | Ходьба по сигналу, воспитателя |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы) | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Построение в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках. | | | |
| *ОРУ* | С обручами | С мячом | Без предметов | С кубиками |
| *№ НОД* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Ходьба между кубиками (4-5штук).  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд  3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см)..4.Прокатывание мяча в прямом направление двумя руками. | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно.  3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4.Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола. | 1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.  2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками.  3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м).  4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на пояс. | 1.Ходьба между кубиками, руки, на пояс.  2. Ползание на четвереньках под дугой (4).  3. Ходьба с перешагиванием через предметы.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Птички в гнёздышке» | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет» | «Кролики» |
| *Мало – подвижные игры* | Ходьба в колонне по одному | Ходьба парами | «Угадай, кто кричит?» | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно, относиться к правилам игры. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную. | | | |
| *ОРУ* | Без предметов | С обручем | С м. мячом | С флажками |
| *№ НОД* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Прыжки в длину с места (фронт).  2. Перебрасывание мешочков через шнур.  3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).  4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь). | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  5. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Руки в стороны.  2. перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию.  3. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе.  4. Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1. Ходьба по наклонной доске.  2. Перешагивание через набивные мячи.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч.  4. Прыжки на двух ногах через кубики. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотники и зайцы» |
| *Мало - подвижные игры* | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | «Найди и промолчи» | «Найди зайца» |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять в приземлении на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперёд. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба с приставными шагами вперёд. | | | |
| *ОРУ* | С мячом | С обручем | С погремушками | б/п |
| *№ НОД* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Ходьба по скамейке (25 см).  2. Прыжки в длину с места (10-20 см).  3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.  2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Влезание на наклонную лесенку.  4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой). | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см).  2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см).  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  4. Влезание на наклонную лесенку. | 1. Влезание на наклонную лесенку.  2. Ходьба по доске, руки на пояс.  3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч.  4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Курочка-хохлатка» | «Найди свой цвет» | «Мыши в кладовой» | «Воробышки и автомобиль» |
| *Мало -подвижные игры* | «Где цыплёнок?» | «Пройди тихо» | «Где спрятался мышонок» | Ходьба в колонне по одному. |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки»,«Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры. | | | |
| *ОРУ* | С обручем | С погремушками | С мячом | б/п |
| *№ НОД* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Ходьба по скамейке.  2. Перепрыгивание через шнуры.  3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями. | 1. Прыжки в длину с места (расст. 15см).  2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  3. Игровое задание «Найди свой  домик»: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 30 см).  2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30 – 40см).  3.Подбрасывание  мяча вверх и ловля его двумя руками.  4. Влезание на наклонную лесенку. | 1. Влезание на наклонную лесенку.  2. Ходьба по доске, руки на пояс.  3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Мыши в кладовой» | «Огуречик, огуречик» | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет» |
| *Мало – подвижные игры* | «Найди цыплёнка» | «Угадай, кто позвал?» | Ходьба в колонне по одному. | «Каравай» |

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал « стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. | | | |
| *ОРУ* | Б/ п | | С флажками | С мячом | С обручем |
| *№ занятия* | 1- 2 | | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.)  2. прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10.см.)  4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка. | | 1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань допредмета».  2.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. | 1.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями. | 1. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке (выс. 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Найди себе пару» | | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| *Мало – подвижные игры* | Ходьба в колонне по одному | | «Карлики и великаны» | Ходьба с положениями рук | Где постучали? |

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Упражнять сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках. | | | |
| *ОРУ* | С косичкой | | б/п | С мячом | С кеглей |
| *№ занятия* | 1- 2 | | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.  2. Прыжки на 2-х ногах до предмета.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.  4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. | | 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги.  3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики.  4. Прыжки на 2-х ногах между набив.мячами, положенными в две линии. | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь, пола.  2. Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.  4.Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Кот и мыши» | | «Цветные автомобили» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» |
| *Мало – подвижные игры* | Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед.с обычной ходьбой | | Построение автомобилей по цветам | «Найди и промолчи» | «Угадай, кто позвал?» |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2- мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| *ОРУ* | С кубиками | | б/п | С мячом | С флажками |
| *№ занятия* | 1- 2 | | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).  3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры.  4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2м). | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4.Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3м). | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься черезболото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбейкеглю». |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Ловишки» | | «Самолёты» | «Лиса в курятнике» | «Цветные автомобили» |
| *Мало – подвижные игры* | «Найди и промолчи» | | Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках | «Найдём цыплёнка» | «Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»). |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| *ОРУ* | С платочками | С мячом | б/п | С кубиками |
| *№ занятия* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Прыжки со скамейки (20 см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25 см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см). | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз).  2. Ходьба по скамейке, руки на пояс.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше.  4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Лиса в курятнике» | «Трамвай» | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка» |
| *Мало – подвижные игры* | «Найдём цыплёнка» | «Где спрятано?» | «Где спрятался зайка?» | Ходьба в колонне по одному |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. | | | |
| *ОРУ* | С кеглей | С мячом | С косичкой | С обручем |
| *№ занятия* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  4. Перебрасывание мячей друг другу (2руки снизу). | 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3раза).  3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза). | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту с места «Достань допредмета». | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).  4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2руки снизу). |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Кролики» | «Найди себе пару» | «Лошадки» | «Цветные автомобили» |
| *Мало – подвижные игры* | Ходьба по ребристой доске | «Найди и промолчи» | «Где спрятано?» | «Кто назвал?» |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. | | | |
| *ОРУ* | б/п | С флажками | С мячом | б/п |
| *№ занятия* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт).  4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз).  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).  4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м). | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгничерез ручеёк».  3. Игровое задание «Пробегипо мостику».  4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Котята и щенята» | «У медведя во бору» | «Воробышки и кот» | «Перелёт птиц» |
| *Мало – подвижные игры* | Ходьба с хлопком на счёт «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

МАРТ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную; ходьба и бег по кругу( вправо и влево ). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании. | | | | |
| *ОРУ* | | С кубиками | С мячом | Б/п | На скамейке с кубиками |
| *№ занятия* | | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.  3. Прыжки в длину с мячом (расстояние-25см.).  4. Прокатывание мячей в прямом направлении. | 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки.  3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. | 1. Лазание по наклонной лестнице (состраховкой).  2. Ходьба с перешагиванием через шнуры.  3. Лазание по наклонной лестнице (сминимальнойстраховкой).  4. Ходьба с перешагиванием через кубики. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза).  2. Прыжки в длину с места.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следитьза осанкой).  4. Прыжки через «ручеёк» (с места) расст. – 30 см. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | | «Поезд» | «Воробышки и кот» | «Светит солнышко в окошко», «Лягушки» | «Наседка и цыплята» |
| *Мало – подвижные игры* | | Ходьба в колонну по одному с движением рук | «Найди куклу» | Воздушный шар (дыхание) | «Возьми флажок» |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. | | | | |
| *ОРУ* | | б/п | С кеглей | С мячом | С косичкой |
| *№ занятия* | | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. | 1. Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.  2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  3. Лазание по гимнастической стенке.  4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на серединеприсесть, встатьпройти). | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см,высота 35 см).  2. Прыжки в длину с места.  3. Перебрасывание мячей друг другу.  4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Воробышки и кот» | «Птички и кошки» |
| *Мало – подвижные игры* | | Ходьба в колонне по одному на носках | «Стоп» | «Угадай по голосу» | Ходьба за воспитателем |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт.цель , в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка». | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой». | | | |
| *ОРУ* | Б\п | С кубиками | С гимнастической палкой | С обручем |
| *№ занятия* | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте.  2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах (2-3м.).  3. Метание правой и левой рукой на дальность. | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.  3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка». | 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на 2-х ногах между предметами.  3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  3. Игровое задание «Один-двое».  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока. |
| *3-я часть: Игровая деятельность*  *Подвижные игры* | «Самолеты» | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| *Мало – подвижные игры* | Спокойная ходьба | «Узнай по голосу» | «Где спрятался заяц?» | «Найди Мишу» |

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Упражнять сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд. | | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах. | | | | |
| *ОРУ* | б/п | | С мячом | С палкой | | б/п |
| *№ занятия* | 1-2 | | 3-4 | 5-6 | | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на 2–х ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках. | | 1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань допредмета»(4-6 раз).  2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин». | | Игровые задания  1. Быстро в колонну.  2.»Пингвин».  3. «Не промахнись»  (кегли, мешочки).  4. По мостику (с мешочком на голове).  5. Мяч о стенку.  6. «Поймай мяч»(«Собачка»).  7. «Достань доколокольчика» (бубна).  Подвижные игры.  1. «Проползи, незадень».  2. Ловишки с ленточкой.  3. «Найди свойцвет».  4. «Найди своюпару».  5. Передача мяча над головой. |
| *Игровая деятельность* | | «Мышеловка» | «Удочка» | | «Мы весёлыеребята» | |
| *мало – подвижныеигры* | | «У кого мяч» | «Найди ипромолчи» | | Ходьба вколонне по одному | |

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы. | | | |
| *ОРУ* | б/п | С большим мячом | С малым мячом | С обручем |
| *№ занятия* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я част:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие.  3.Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч. | Игровые упражнения  1. «Попади вкорзину»  2. «Проползи, незадень»  3. «Не упади вручей»  4. На одной ножке прямо по дорожке.  5. «Ловкие ребята» (с мячом).  6. «Перешагни, незадень»  Подвижные игры  1.Ловишки.  2. «Мы весёлыеребята»  3. «Удочка»  4 «Посадикартофель»  5. «Затейники» |
| *Игровая деятельность*  *Подвижные* *игры* | «Перелёт птиц» | «Не оставайся наполу» | «Гуси-гуси…» |  |
| *Мало – подвижные игры* | «Найди и промолчи» | «Эхо» | «Летает – нелетает» |  |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур. | | | |
| *ОРУ* | С маленьким мячом | С обручем | С большим мячом | на гимнастической скамейке |
| *№ занятия* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах.  3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.  4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  2. Ведение мяча с продвижением вперёд.  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.  4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. | 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  4. Игра «Волейбол» двумя мячами. | *Игровыеупражнения*  1. «Брось и поймай»  2. «Высоко идалеко»  3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)  *Подвижные игры*  1. « Мяч водящему»  2. «Ловишкисленточками»  3. «Найди своюпару»  4. «Кто скорее дофлажка» (ползание по скамейке)  5. «Ловишки перебежки» |
| *Игровая деятельность Подвижные игры* | «Пожарные на учениях» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» |  |
| *Мало – подвижные игры* | «Найди и промолчи» | «Угадай по голосу» | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук |  |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Упражнять ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  .Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | |
| *ОРУ* | С палкой | | С флажками | б/п | с обручем |
| *№ занятия* | 1-2 | | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях. | | 1.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке до верха.  2. Лазание разными способами, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей. | *Игровыеупражнения*  1. Метко в цель.  2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.  3. «Смелые ребята»  4. «Догони пару»  5. Бросание мяча о стенку.  *Подвижные игры*  1. «Удочка»  2. «Хитрая лиса»  3. Пас друг другу (шайба, клюшка).  4. Перебежки.  5. «Пробеги, незадень». |
| *Игровая деятельность Подвижные игры* | «Кто скорее до флажка» | | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Мороз-красныйнос» |
| *Мало - подвижные игры* | «Сделай фигуру» | | «Летает – не летает» | Ходьба в колонне по одному |  |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивом равновесием. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. | | | |
| *ОРУ* | С кубиком | С косичкой | С мячом | С верёвкой |
| *№ занятия* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см,ширина20см)  2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  3. Забрасывание мяча в корзину.  4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу. | 1.Прыжки в длину с места.  2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди.  4. Пролезание в обруч боком.  5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | 1. Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.  4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. | *Игровыеупражнения*  1. Влезание на гимнастическую стенку.  2. Пас друг другу мячом.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.  4. «Мой весёлыйзвонкий мяч»  *Подвижные игры*  1. «Мышеловка»  2. «Мяч водящему»  3. «Ловишкасленточками»  4. «Не оставайся наполу»  5. «Найди свойцвет» |
| *Игровая деятельность Подвижные игры* | «Медведь и пчёлы» | «Совушка» | «Хитрая лиса» | «Успей выбежать» |
| *Мало – подвижные игры* | «Найди и промолчи» | «Съедобное – не съедобное» | «Угадай по голосу» |  |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Упражнять сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание. | | | |
| *ОРУ* | С обручем | | С палкой | На скамейке | б/п |
| *№ занятия* | 1-2 | | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть: основные виды движений* | 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.  2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. | | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота40 см).  3. Прыжки на 2-х ногах через косички.  4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.  5. Прыжки в длину с места. | 1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.  4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | *Игровые упражнения*  1. Проползи – не урони.  2. Ползание на четвереньках между кеглями.  3. Дни недели.  4. Мяч среднему (круг).  5. Покажи цель.  *Подвижные игры*  1. Прыгни – присядь.  2. Догони мяч (по кругу).  3. Мяч через обруч.  4. С кочки на кочку.  5. «Не оставайся на полу». |
| *Игровая деятельность Подвижные игры* | «Охотники изайцы» | | «Не оставайся на полу» | «Мышеловка» | «Гуси – лебеди» |
| *Мало – подвижные игры* | Зима (мороз – стоять, вьюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть) | | «Стоп» | Эстафета с передачей в колонне друг за другом |  |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. | | | |
| *ОРУ* | С малым мячом | б/п | С обручем | б/п |
| *№ занятия* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши.  4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.  4. Ползание по скамейке «по -медвежьи». | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.  2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.  3. Метание мешочков в горизонтальную цель.  4. Подлезание под дугу (подряд 4-5шт.), не касаясь руками пола. | *Игровыеупражнения*  1. «Кто вышепрыгнет?»  2. «Кто точнобросит?»  3. «Не уронимешочек»  4. «Перетяни ксебе»  5. «Кати в цель»  6. «Ловишкисмячом»  *Подвижные игры*  1. «Горелки»  2. «Карусель»  3. «Удочка»  4. «Проползи – не задень»  5.Передача мяча над головой.  6. «Мяч водящему» |
| *Игровая деятельность Подвижные игры* | «Пожарные на учении» | «Медведь и пчёлы» | «Ловишки» |  |
| *Мало – подвижные игры* | Эстафета  «Мяч водящему» | Ходьба в колонне по одному | «Угадай по голосу» |  |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | . Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в пркокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённом способом. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | |
| *ОРУ* | б/п | С косичкой | С малым мячом | б/п |
| *№ занятия* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола. | 1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.  2. Прокатывание обруча друг другу.  3.Пролезание в обруч.  4. Ползание «по –медвежьи»  5. Метание мешочков в вертикальную цель.  6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим). | 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2. Прыжки через скакалку.  3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | *Игровыеупражнения*  1. «Сбей кеглю»  2. «Пробеги – незадень»  3. «Догони обруч»  4. «Догони мяч»  *Эстафеты*  1. Передача мяча над головой.  2. «Метко в цель»  3. «Кто быстрее дофлажка»  *Подвижная игра*  1. «Хитрая лиса»  2. «Карусель» |
| *Игровая деятельность Подвижные игры* | «Медведь и пчёлы» | «Ловишки – перебежки» | «Удочка» |  |
| *Мало – подвижные игры* | «Сделай фигуру» | «Стоп» | «Кто ушёл» |  |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону. | | | |
| *ОРУ* | б/п | С флажками | С мячом | с кольцом |
| *№ занятия* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.  2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Ползание «по –медвежьи».  3. Подлезание под дугу.  4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.  4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | *Игровыеупражнения*  1. «Проведи мяч» (футбол).  2. Пас друг другу.  3. «Отбей волан»  4. «Прокати – неурони» (обруч).  5. «Забрось вкольцо»  6. «Мяч о пол»  *Эстафеты*  1. «Чья командадальше прыгнет?»  2. «Посадкаовощей»  3.Бег через скакалку. |
| *Игровая деятельность Подвижные игры* | «Мышеловка» | «Не оставайся на полу» | «Пожарные на учении» | «Караси и щука» |
| *Мало – подвижные игры* | Что изменилось?» | «Эхо» | Ходьба в колонне по одному |  |

Подготовительная группа

СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три. | | | |
| *ОРУ* | б\п | | С палкой | С мячом | С обручем |
| *№ НОД* | 1-2 | | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).  2. Прыжки на две ноги через шнур.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.  4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м). | | 1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета.  2.Подлезание под шнур правым и левым боком.  3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м).  4. Упражнение «Крокодил».  5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.  2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок).  3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше. | *Игровые задания:*  1. «Ловкие ребята»  2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).  3. «Догони своюпару»  4. «Проводи мяч»  *Эстафеты:*  1. «Дорожкапрепятствий»  2.»Быстро передай»  «Переменипредмет» |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | «Кто скорее до флажка?» | | «Не оставайся на полу» | «Удочка» |  |
| *Мало – подвижные игры* | Ходьба в колонне по одному | | «Тихо – громко» | «Найди и промолчи» |  |

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. | | | | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. | | | | | | |
| *ОРУ* | | Со скалкой | | С кеглями | | Со скалкой | | С мячом |
| *№ НОД* | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. | | 1. Прыжки с высоты (40 см).  2. Отбивание мяча одной рукой на месте.  3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком | | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове.  4. Прыжки вверх из глубокого приседа. | | *Игровые упражнения*  1. «Проведи мяч»  2. «Кто самый меткий?»  3. «Эхо» (малоподвижная игра)  4. «Совушка»  *Эстафеты*  1. «Кто быстрее?» (ведение мяча)  2. «Мяч водящему» (2-3 команды)  3. «Не задень» (2-3 команды) |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | | «Стоп» | | «Дорожка препятствий» | | «Охотники и утки» | |  |
| *Мало – подвижные игры* | | «Вершки и корешки» | | «Фигуры» | | «Фигурная ходьба» | |  |
| НОЯБРЬ |  | |  | |  | |
| *Задачи* | | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии. | | | | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. | | | | | | |
| *ОРУ* | | С обручем | | Со скакалкой | | На гимнастической скамейке | | Игра «Запрещённое движение» |
| *№ НОД* | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом.  2. Прыжки через шнуры.  3. Эстафета «Мячводящему»  4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. | | 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд.  2. Ползание под шнур боком.  3. Прокатывание обруча друг другу.  4. «Попади вкорзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м). | | 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м).  3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.  4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. | | *Игровые упражнения*  1. «Перелёт птиц»  2. «Лягушки и цапля»  3. «Что изменилось?»  4. «Удочка»  5. « придумай фигуру»  *Эстафеты*  1. «Быстропередай» (в колонне).  2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).  3. «Летает, не летает» |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | | «Перелёт птиц» | | «Мышеловка» | | «Перелёт птиц» | |  |
| *Мало – подвижные игры* | | «Затейники» | | «Эхо» | | «Придумай фигуру» | |  |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами. | | | |
| *ОРУ* | С малым мячом | С гимнастической палкой | С малым мячом | В парах |
| *№ НОД* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные виды движений* | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.  2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки.  4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  5. Эстафета «Передал - садись». | 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3м).  3. Упражнение «Крокодил».  4. Отбивание мяча в ходьбе.  5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). | 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи.  3.Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м).  4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. | *Игровыеупражнения*  1. «Догони пару»  2. «Ловкая пара» (эстафета)  3. «Затейники» (м/п. игра).  4. «Горелки»  *Эстафеты*  1. «Передал –садись»  2. «Перемени предмет»  3.П/и «Коршун и наседка»  4. «Загони льдинку»  5. «Догони мяч» |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | «Ловля обезьян» | «Перемени предмет» | «Два мороза» |  |
| Мало – подвижные игры | Ходьба в колонне по одному | «Летает – не летает» | «Пройди бесшумно» (плоскос). |  |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | | Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | | Двигательная активность:  Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо. | | | |
| *ОРУ* | На скамейках | | С кеглями | С большим мячом | б/п |
| *№ НОД* | 1-2 | | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м.  2. Подлезание под палку (40 см).  3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.  4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.  5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур.  6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. | | 1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног).  2. Прыжки с разбега (3 шага).  3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.  4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. | 1. Метание набивного мяча руками из-за головы.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.  4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. | *Игровые упражнения*  1. Ведение мячаклюшкой «Ловкий хоккеист»  2. «Догони пару»  3. «Точный пас»  4. «Мороз – Красный нос»  *Эстафеты*  1. «Ловкийхоккеист»  2. «Пронеси – не урони»  3. «Пробеги – не задень»  4. «Мяч водящему» |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | «Кто скорее до флажка?» | | «Ловишки с ленточкой» | «Совушка» |  |
| *Мало – подвижные игры* | «Что изменилось?» | | Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками | «Эхо» |  |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом. | | | |
| *ОРУ* | С малым мячом | С обручем | С малым мячом | Со скакалкой |
| *№ НОД* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.  3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.  5. Бросание мяча с хлопком.  6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.  7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. | 1. Прыжки через набивные мячи (6-8шт.).  2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м.  3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.  4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).  5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке.  6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. | 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м).  2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочерёдно прямо и боком.  3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.  4. Лазание по гимнастической стенке.  5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | *Игровые задания*  1. «Пробеги – незадень»  2. «По местам»  3. «Мяч водящему»  4. «Пожарные на учениях»  5. «Ловишки с мячом»  *Эстафеты*  1. Прыжковаяэстафета со скамейки.  2. «Мяч от пола»  3. «Через тоннель» |
| *деятельность:*  *Подвижные игры* | «Не попадись» | «Ловишка, лови ленту» | «Охотники и звери» |  |
| *Мало – подвижные игры* | «Эхо» | Ходьба в колонне по одному | «Кто ушёл?» |  |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: оординацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой». | | | |
| *ОРУ* | б/п | С палкой | б/п | С большим мячом |
| *№ НОД* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на право и лево.  3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом. | 1. Прыжки в длину с места.  2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.  3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола.  5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. | 1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2ком).  2. Пролезание в обруч в парах.  3. Прокатывание обручей в парах.  4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. | *Игровые задания*  1. «Через болотопо кочкам» (из обруча в обруч).  2. «Ведение мяча» (футбол).  3. «Мяч о стенку».  4. «Быстро по местам».  Эстафеты  1. «Пробеги – не сбей»  2. «Ловкие ребята» |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | «Кто быстрее к флажку?» | «Горелки» | «Жмурки» |  |
| *Мало – подвижные игры* | «Эхо» | «Придумай фигуру» | «Стоп» |  |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Упражнять: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённом способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2». | | | |
| *ОРУ* | С обручами | б/п | Со скакалкой | б/п |
| *№ НОД* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.  2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.  3. Метание мешочков в горизонтальную цель.  4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.  5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. | 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.  2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.  3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.  4. Ведение мяча между предметами.  5. Прыжки в длину с разбега. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м).  2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»).  3. Прыжки через скакалку произвольным способом.  4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  5. Ходьба боком приставным шагом, по канату.  6. Прыжки в длину с разбега. | *Игровые задания*  1. «Ктобыстрее соберётся?».  2. «Перебрось – поймай».  3 «Передал – садись».  *Эстафеты*  1. Бег со скакалкой.  2. Мяч через сетку.  3. «Быстро разложи – быстро собери».  4. «Мышеловка».  5. «Ловишки с ленточкой».  6. «Волк во рву». |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | «Ловля обезьян» | «Быстро возьми, быстро положи» |  |  |
| *Мало – подвижные игры* | «Вершки и корешки» | «Стоп» |  |  |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Задачи* | Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча. | | | |
| *1-я часть:*  *Вводная* | Двигательная активность:  Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | |
| *ОРУ* | С малым мячом | С гимнастической палкой | б/п | С обручами |
| *№ НОД* | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| *2-я часть:*  *Основные*  *виды*  *движений* | 1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. | 1. Бег на скорость (30 м).  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди.  4. Ведение мяча ногой по прямой. | 1. Прыжки через скакалку.  2. Бег со средней скоростью 100 м.  3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.  4.Переползание на двух руках «Крокодил». | *Игровые задания*  1. «Крокодил».  2. Прыжки разными способами через скакалку.  3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).  4. «Мяч водящему».  Эстафеты  1. Кто быстрее?  2. «Кто дальше прыгнет?» |
| *Игровая деятельность:*  *Подвижные игры* | «Мышеловка» | «Краски» | «Ловишка с ленточкой» |  |
| *Мало – подвижные игры* | Ходьба в колонне по одному | «Затейники» | «Хоровод» |  |

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы образовательной области «Физическое развитие»

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. В соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Позиция педагога - поддерживать и поощрять инициативу ребенка в эмоциональном общении (всегда откликаться на стремление малыша получить доброжелательное внимание, поддержку, ласку). Поощрять инициативные и самостоятельные действия детей.

В развитии детской инициативы и самостоятельности условий для:

* развития активного интереса детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
* создания разнообразных условий и ситуаций, побуждающих детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
* постоянного расширения области задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
* тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
* ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
* «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
* поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.
* поощрять познавательную активность каждого ребенка, развивать стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов.
* проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.
* поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
* получать возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).
* специально насыщать жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы;
* создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы
* создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
* создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений
* показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

|  |  |
| --- | --- |
| Сферы инициативы | Способы поддержки детской инициативы |
| *Двигательная инициатива* - связанная с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующая формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). | \*Создание условий для физического развития  Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:  • ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;  • обучать детей правилам безопасности;  • создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) двигательной сфере;  • использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.  \*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). |

2.5 Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам **дошкольных учреждений**. Полноценное **физическое развитие** и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих **технологий**.

Здоровьесберегающая **технология – это система мер**, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и **развития**.

В ДОУ используются здоровьесберегающие **технологии** в следующих направлениях:

1. **Технологии** сохранения и стимулирования здоровья: cтретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, **технологии**эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. **Технологии** обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии *«Здоровье»*, самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь *(БОС)*.

3. Коррекционные **технологии**: Арттерапия, **технологии** музыкального воздействия, сказкотерапия, **технологии воздействия цветом**, **технологии коррекции поведения**, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Все вышеперечисленные **технологии** должны применяться в ДОУ комплексно, при участии всего кадрового состава ДОУ, (воспитатель, медицинский работник, логопед, старший воспитатель, инструктор **физической культуры**) только при комплексном подходе можно выполнить поставленную задачу, а именно сохранить здоровье наших детей!

**Технологии** сохранения и стимулирования здоровья в образовательной деятельности являются неотъемлемой составляющей всей здоровьесберегающей работы ДОУ и решают задачу комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников. Самое главное, чтобы каждая непосредственно образовательная деятельность перемежалась с активным отдыхом, происходила постоянная смена деятельности. Благодаря использованию **технологий** сохранения и стимулирования здоровья, у детей появляется устойчивая положительная мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья. К тому же дети с большим интересом занимаются познавательной деятельностью, становятся более усидчивыми, внимательными, дольше сохраняют работоспособность и намного лучше усваивают материал.

Во время динамических пауз, физкультминуток, пальчиковых игр, упражнений стретчинга и т. д. дети получают эмоциональную разрядку, **физическое удовольствие**, они все вовлекаются в процесс, после этого активно отвечают на вопросы, внимательнее слушают, старательнее рисуют, наклеивают. Дети с большим желанием приступают к образовательному процессу, потому что они знают, что их ждут разные виды деятельности.

Стретчинг *(от лат. stretch)* - это комплекс упражнений, направленный на **развитие гибкости и растяжки**. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходим всем, независимо от возраста и степени **развития гибкости**, применяется в системе массажа, в лечебной физкультуре. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям. В образовательной деятельности используются элементы игрового стретчинга.

Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом. Ритмопластика проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы, не раньше чем через 30 мин. после приема пищи со среднего возраста. Во время занятий у детей **развивается музыкальный слух**, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину **физической**нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка. Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц, и даёт возможность перевоплощаться.

Динамические паузы *(физкультминутки)*. Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация. Можно проводить в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность **технологии**. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

**Технологии** эстетической направленности. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

Гимнастика пальчиковая. Проводится в любой удобный отрезок времени *(в любое удобное время)* .С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика пробуждения. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Оздоровительный бег. Реализуется со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.

**Технологии** обучения здоровому образу жизни.

Физкультурное занятие. Проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ. зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

Проблемно-игровые *(игротренинги и игротерапия)*. В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Коммуникативные игры. Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии *«Здоровье»*. Реализуются 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного **развития**.

Самомассаж. Проводится в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Коррекционные **технологии**.

**Технологии** музыкального воздействия. Проводятся в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других **технологий**; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Технологии воздействия цветом**. Проходят как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Технологии коррекции поведения**. Проводятся сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий.

Сказкотерапия. Всего 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и **развивающей работы**. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических **технологий** повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки **технологий**, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность **технологических воздействий**, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне **физического развития каждого ребенка**.

Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

При проведении оздоровительных мероприятий должны быть усилены их психолого-педагогические аспекты. Это предполагает воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью и выработку автоматизированных навыков заботы о своем теле.

2.6 Взаимодействие с семьей в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе. Равноправными субъектами педагогического процесса в детском саду являются дети, воспитатели, специалисты, младшие воспитатели, медсестра, родители. Равноправие субъектов подразумевает:

* открытость к взаимодействию;
* возможность запросить, и получить информацию;
* инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
* возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач, прогнозируемого результата, применение различных форм консультативной помощи и поддержка каждой семьи с целью развития творчески самостоятельной личности;

- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Функциональное взаимодействие с родителями*** | ***Формы взаимодействия с родителями*** |
| Нормативно-правовая деятельность | - презентация программы по физическому развитию  - ознакомление с возрастными особенностями детей |
| Информационно-консультативная деятельность | -анкетирование, опрос родителей;  - определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании образовательного процесса;  - информационные стенды для родителей;  - подгрупповые и индивидуальные консультации;  - интернет. Сайт ДОУ;  - презентация достижений; |
| Просветительская деятельность | - информация специалистов ДОУ,  - библиотечка для родителей;;  - круглые столы с участием родителей;  - информационные буклеты по заявленным родителями проблемам;  - информация на сайте ДОУ |
| Практико-ориентированная методическая деятельность | - дни открытых дверей;  - практикумы  - - детско-родительские проекты;  - выставки;  - смотры-конкурсы;  - ПМПК |
| Культурно-досуговая деятельность | - физкультурно-спортивные мероприятия;  - спортивные праздники;  - день ребенка, семьи, детского сада, группы и т.д.;  - игровые семейные конкурсы, викторины |
| Индивидуально-ориентированная деятельность | - конкурсы семейных рисунков;  - выставки семейных достижений;  - коллективные творческие дела;  - организация выставок детских работ |

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Оснащение образовательного процесса оборудованием, в том числе ТСО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональная направленность | Вид помещения | Оснащение. Оборудование, в том числе ТСО |
| Сохранение и укрепление здоровья детей. Безопасность. | Совмещенный музыкально-физкультурный зал:   * Физкультурные занятия. * Спортивные и тематические досуги. * Развлечения, праздники. * Занятия по ритмике. * Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей. * Консультативная работа с родителями и воспитателями. * Индивидуальные деятельность. | * Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала. * Музыкальный центр. * Мягкие модули. * Маты. * Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазанья.. * Магнитофон. * Интерактивное демонстрационное устройство |
| Образование,  развитие детей | Групповые комнаты:   * Физическое развитие. | * Физкультурный уголок |
| Информационно-просветительская работа | Раздевальная комната:  Информационно-просветительская работа с родителями. | * Информационный уголок. * Выставки детского творчества. * Наглядно-информационный материал для родителей. |

Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития детей

1. Спортивный зал.

2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

3. Мяч резиновый большой - 10 шт

4. Мяч резиновый средний – 18 шт.

5. Мяч резиновый малый – 31 шт.

6. Палка гимнастическая – 19 шт.

7. Кегли пластмассовые - 96 шт.

8. Скакалки – 55 шт.

9. Мяч набивной 1 кг – 1 шт.

10. Мешочки с песком – 16 шт.

11. Мат гимнастический – 3 шт.

12. Канат – 5 шт.

13. Обручи – 35шт

14. Коврик гимнастический 21 – шт.

15. Конусы с отверстиями под разновысотные рейки – 6 шт.

16. Кегли пластмассовые - 96 шт.

17. Дартс – 1 шт.

18. Кольцо баскетбольное малое. – 1 шт.

19. Ворота для прокатывания мячей 3 шт.

*Предметно – пространственная среда*

способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. Развитие, накопление и использование двигательного опыта детей-дошкольников.

2. Формирование основ сбережения своего здоровья.

3. Безопасность пространственных элементов и окружающего пространства.

4. Обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода).

5. Развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей).

6. Развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками. (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений).

7. Стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Возрастные категории* | *Обязательная часть* | *Часть, формируемая участниками*  *образовательных отношений* | |
| *Программа.*  *Методические*  *пособия. Учебно-наглядные материалы* | *Парциальные программы* | *Методические пособия* |
| *Обязательная часть* | | | |
| *4-й год жизни (младшая группа)* | *Программа «От рождения до колы» - примерная основная образовательная программа дошкольного образования»/ Авт. Коллектива Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014* | *- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005* | *Демонстрационный дидактический материал:*  *- Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005*  *- Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005*  *- Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005*  *Настольно-печатные игры:*  *- Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Если малыш поранился. – Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Валеология или здоровый малыш. – Киров: Весна-дизайн, 2004* |
| *5-й год жизни (средняя группа)* | *Программа «От рождения до колы» - примерная основная образовательная программа дошкольного образования»/ Авт. Коллектива Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014* | *- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. – М.: «Просвещение», 2007*  *- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006*  *- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005* | *Демонстрационный дидактический материал:*  *- Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез,*  *- Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005*  *Настольно-печатные игры:*  *- Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Если малыш поранился. – Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Валеология или здоровый малыш. – Киров: Весна-дизайн, 2004* |
| *6-й год жизни (старшая группа)* | *Программа «От рождения до колы» - примерная основная образовательная программа дошкольного образования»/ Авт. Коллектива Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014* | *- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. – М.: «Просвещение», 2007*  *- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006*  *- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005* | *Демонстрационный дидактический материал:*  *- Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005*  *- Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005*  *- Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005*  *Настольно-печатные игры:*  *- Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Если малыш поранился. – Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Валеология или здоровый малыш. – Киров: Весна-дизайн, 2004* |
| *7-й год жизни*  *(подготовительная к школе группа)* | *Программа «От рождения до колы» - примерная основная образовательная программа дошкольного образования»/ Авт. Коллектива Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014* | *- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет. – М.: «Просвещение», 2007*  *- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006*  *- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005* | *Демонстрационный дидактический материал:*  *- Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005*  *- Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005*  *- Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005*  *- «Безопасность (для детей старшего дошкольного возраста)» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Изд. Санкт-Петербург «Детство Пресс».*  *- «Не играй с огнём». Изд.Киров «Весна-дизайн» 2004г.*  *- Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Как избежать неприятностей дома. Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- Как избежать неприятностей на воде. Киров: Весна-дизайн, 2004*  *- «Распорядок дня» М. «Синтез» 2005г* |

3.3. Распорядок дня, структура НОД

Физическое развитие

- Развитие детей в двигательной деятельности

- Культура здоровья

- Физическая культура

- Сохранение и укрепление здоровья детей

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

*Продолжительность непрерывной непосредственно организованной образовательной деятельности:*

- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,

- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,

- для детей от 5 до 6 лет – от 20 до25 минут,

- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 мин

Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| Младшая группа  (15 мин.) | Двигательная  10.10 – 10.25 | Двигательная  10.35 – 10.50 | Двигательная  10.10 – 10.25 |  |  |
| Средняя группа  (20 мин.) | Двигательная  10.30 – 10.50 | Двигательная  10.10 – 10.30 |  | Двигательная  10.10 – 10.30 |  |
| Старшая группа  (25 мин.) |  | Двигательная  09.10 – 9.35 | Двигательная  10.30 – 10.50 | Двигательная  09.10 – 9.35 |  |
| Подготовительная группа  (30 мин.) | Двигательная  9.10 – 9.40 |  | Двигательная  09.10 – 09.40 | Двигательная  10.35 – 11.05 |  |

3.4 Организация развивающей предметно - пространственной среды

Организация предметно-развивающей среды является непременным компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Предметно-развивающая среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

В настоящее время в ФГОС ДО заявлено, что дошкольное образование должно быть ориентировано не на формальную результативность, а на поддержку интересов, способности ребёнка, на его самореализацию. Как известно, развитие ребёнка происходит в деятельности. Никакое воспитывающее и обучающее влияние на ребёнка не может осуществляться без реальной деятельности его самого. Для удовлетворения своих потребностей ребёнку необходимо пространство, т.е. та среда, которую он воспринимает в определённый момент своего развития. Насыщение окружающей ребенка среды должно претерпевать изменения в соответствии с развитием потребностей и интересов ребенка младшего и старшего дошкольного возраста. В такой среде возможно одновременное включение в активную коммуникативно-речевую и познавательно-творческую деятельность как одного ребенка, так и детей группы. Поэтому предметно-развивающая должна приобрести характер интерактивности.

Развивающая среда способствует эмоциональному благополучию ребенка, формирует чувство защищенности и уверенности в себе, обеспечивает влияние на эмоциональную атмосферу образовательного процесса.

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Задачи |
| Физическое развитие | * Удовлетворение потребности детей в двигательной активности. * Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры. * Профилактика негативных эмоций. Формирование способности контролировать свои эмоции в движении. Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи. * Ознакомление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности. * Развитие самооценки собственных достижений в области физической культуры. * Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования. * Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и правильно мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения самостоятельно устранять беспорядок в одежде, прическе, после занятий физическими упражнениями и после игр. * Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность. * Развитие умения налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в соответствии с принятыми правилами и нормами. * Развитие способности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные движения, комплексы упражнений. * Ознакомление детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, оборудованием, великими достижениями российских, уральских спортсменов в области спорта. * Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья. * Формирование валеологических основ и основ ОБЖ. * Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность. * Формирование представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития; |

**Приложение № 1**

Модели организации образовательного процесса

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» НА НЕДЕЛЮ

Младший дошкольный возраст

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Образовательная*  *область* | *Формы работы* | Дни недели | | | | |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| Физическое развитие | * Утренняя гимнастика | \* | \* | \* | \* | \* |
| * Подъем. Ленивая гимнастика. Закаливание. | \* | \* | \* | \* | \* |
| * Спортивные упражнения * Игровое упражнение * Основные движения * Игры-соревнования | \* | \* | \* | \* | \* |
| Подвижная игра | \* | \* | \* | \* | \* |
| Народные игры | \* | \* | \* | \* | \* |
| * Оздоровительный бег * Пешеходные прогулки | \* | \* | \* | \* | \* |
| Физкультурные досуги и развлечения  Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира |  |  |  | \* | \* |

Старший дошкольный возраст

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Образовательная*  *область* | *Формы работы* | Дни недели | | | | |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| Физическое развитие | * Утренняя гимнастика | \* | \* | \* | \* | \* |
| * Подъем. Ленивая гимнастика. Закаливание. | \* | \* | \* | \* | \* |
| * Спортивные упражнения * Игровое упражнение * Основные движения | \* |  | \* | \* |  |
| * Подвижная игра * Игра малой подвижности |  |  | \* |  | \* |
| * Народные игры * Хороводные игры |  |  | \* |  |  |
| * Оздоровительный бег | \* | \* | \* | \* | \* |
| * Физкультурные досуги и развлечения |  |  | \* |  |  |
| * Игры-соревнования |  |  |  | \* |  |

Коррекционная работа

**Профилактические мероприятия**

**Закаливающие процедуры**

**Совместная и самостоятельная деятельность**

**Непосредственная образовательная деятельность**

**ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Витаминотерапия

Воздухом:

* воздушные ванны;
* проветривание помещений;
* прогулка на свежем воздухе;
* сон без маек и при открытых форточках;
* физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком.

Диагностика физического развития детей

Физкультминутки

Физкультурные занятия в зале и на воздухе

Закладывание оксолиновой мази в нос

Оздоровительный бег

Индивидуальная работа

Подвижные игры

Утренняя гимнастика

Вакцинация

Дни здоровья

Обследование специалистами детской поликлиники

Спортивные праздники, развлечения, досуги

Гимнастика после сна

Водой:

* обливание ног с понижением температуры воды;
* обширное умывание;
* полоскание горла;
* мокрая дорожка;
* «Ручеек»

Самостоятельная двигательная активность

Пальчиковая гимнастика

Двигательные разминки

Релаксация

Дыхательная гимнастика

Занятия с тренажерами

Психогимнастика

Музыкально-ритмические движения

Солнечные ванны

Босохождение

Родительские собрания.

- Консультации.

- Посещение семей.

- Выставки, фотовыставки.

- Дни открытых дверей.

- Совместные мероприятия.

- Библиотека для родителей.

-Анкетирование

- Почтовый ящик.

- Выпуск

Благоприятный психологический климат (традиции, праздники, развлечения).

- Минутки тишины.

- Релаксация.

- Музыкотерапия.

- Стиль общения.

- Технология музыкального воздействия.

-Сказкотерапия.

Рациональный режим дня.

- Коррекция опорно-двигательного аппарата.

- Профилактика плоскостопия.

- Формирование навыка правильной осанки

**ПСИХО – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ**

 Закаливание.

Оздоровительные мероприятия.

- Медикаментозные.

- Нетрадиционные.

- Динамические паузы.

- Релаксация.

- Различные гимнастики.

- Самомассаж.

- Фитотерапия.

- Витаминотерапия

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ**

- Уроки Здоровья (познавательно-оздоровительные занятия)

- Формы совместной деятельности:

- игровые ситуации

- игры

- беседы

- чтение художественной литературы

- рисование

- развлечения

- минутки здоровья

Регулярный осмотр фельдшером .

- Диагностика двигательного развития.

- Диагностика физического развития.

- Диагностика физической подготовленности (по нормативам).

-Осмотр специалистами для выявления нарушений опорно-двигательного аппарата.

-Осмотр детей педиатром после перенесенного заболевания с назначением оздоровительных мероприятий.

-Утренняя гимнастика.

-Артик.гимнастика.

-Пальч. гимнастика.

-Дых.гимнастика.

-Непосредственная образовательная деятельность.

- Физкультурные досуги, забавы.

-Физкультминутки

-Двигат. разминки.

- Музыкально-ритмические движения (как часть занятия).

-Подвижные игры (разные виды).

-Физ. упражнения.

-Спорт.упражнения.

-Гимнастика после сна

-Индивид.работа по развитию движений

С-ДД в течение дня

-Физ. праздники.

- Дни здоровья.

**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

**КОНСУЛЬТАТИВНО – ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА**

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовительная группа |
| - сон без маек и при открытых фрамугах;  - дыхательная гимнастика;  - воздушные ванны;  - ходьба по массажным дорожкам;  - физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком;  - полоскание рта водой комнатной температуры;  - обширного умывания;  - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;  - прогулка;  - солнечные ванны;  - ходьба босиком до и после сна;  - дозированная ходьба | - сон без маек и при открытых фрамугах;  - воздушные ванны;  - дыхательная гимнастика;  - ходьба по массажным дорожкам;  - физкультурные занятия в облегченной одежде;  - ходьба босиком до и после сна;  - полоскание рта комнатной водой;  - обширное умывание;  - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;  - прогулка;  - солнечные ванны;  - дозированный бег | - сон без маек и при открытых фрамугах;  - воздушные ванны;  - дыхательная гимнастика;  - ходьба по массажным дорожкам;  - физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком;  - ходьба босиком до и после сна;  - полоскание рта комнатной водой;  - обширное умывание;  - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;  - прогулка;  - солнечные ванны;  - дозированный бег | - сон без маек и при открытых фрамугах;  - воздушные ванны;  - дыхательная гимнастика;  - ходьба по массажным дорожкам;  - физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком;  - ходьба босиком до и после сна;  - полоскание рта комнатной водой;  - обширное умывание;  - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;  - прогулка;  - солнечные ванны;  - дозированный бег |

**4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

4.1.Презентация рабочей Программы

В дошкольных группах общеразвивающей направленности с детьми 3-7(8) лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 10» (далее ДОУ) общеразвивающего вида реализуется основная общеобразовательная программа дошкольного образования - образовательная программа дошкольного образования (далее - Программа).

Планирование образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие» с детьми осуществляется на основе рабочей программы, разработанной в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования. Рабочая программа реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ».

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1014 от 30 августа 2013 года об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва);

- Образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 10»

- с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой- обязательная часть рабочей программы.

Продолжительность пребывания детей в ДОУ - 10,5-часовое пребывание по пятидневной рабочей неделе с 07.30 до 18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим работы ДОУ установлен в соответствии с потребностью семьи, объемом решаемых задач образовательной деятельности, возможностей бюджетного финансирования - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.
2. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждениеутомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствованиеумений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты,грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательнойактивности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнениидвижений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх ифизических упражнениях, активности в самостоятельной двигательнойдеятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание образовательной деятельности

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Ирбита. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с погодными условиями.

Спортивные события города Ирбита. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о здоровом образе жизни. Детско-взрослые проекты.

Формы, способы, средства, методы, приемы образовательной деятельности:

- дидактические, подвижные игры, спортивные упражнения;

- выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов;

- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;

- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;

- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы в двигательной деятельности;

- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;

- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);

- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Ирбита, знаменитых спортсменах родного города;

- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов города.

-посещение ДЮСШ города Ирбита, спорткомплекса «Юность».

Средства физического развития детей.

Двигательная активность, физкультурные занятия.

Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода.

Психофизические факторы: гигиена сна, питания.

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе. Равноправными субъектами педагогического процесса в детском саду являются дети, воспитатели, специалисты, младшие воспитатели, медсестра, родители. Равноправие субъектов подразумевает:

* открытость к взаимодействию;
* возможность запросить, и получить информацию;
* инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
* возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач, прогнозируемого результата, применение различных форм консультативной помощи и поддержка каждой семьи с целью развития творчески самостоятельной личности;

- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ.

