**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 86»**

|  |  |
| --- | --- |
| МНЕНИЕ УЧТЕНО |  Утверждено приказом |
| Педагогическим советомДетского сада № 86протокол № 1от 03.09.2020 г. |  Заведующего Детским садом № 86 № 161 от 03.09.2020.  |
|  |  |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**по освоению детьми 3 – 7-8 лет основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности**

Составитель: Селиванова Валентина Николаевна,

инструктор по физической культуре

г. Каменск-Уральский

2020 г.

**Содержание**

1. Целевой раздел……………………………………………………………………………...3

1.1. Пояснительная записка………………………………………………………..……….3

 1.1.1. Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы

дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие»………3

 1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной

 программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие»………………………………………………………………………………………..5

 1.1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста…………………………………………………………………………………………6

1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие»…………16

2. Содержательный раздел……………………………………………………………………18

 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка…………………………………………………………………………………………29

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов……………29

 2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных

 практик………………………………………………………………………………….29

 2.2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы……………………..32

 2.2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников……………………...34

 2.2.4. Особенности взаимодействия со школой и другими социальными институтами…………………………………………………………………………………….35

2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей…………………………………………………………………………………………….35

3. Организационный раздел…………………………………………………………………37

3.1. Материально – техническое обеспечение основной общеобразовательной про-

граммы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие»………………………………………………………………………………………37

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды………………….38

3.3. Методические материалы и средства обучения и воспитания………………………40

 3.4. Распорядок и режим дня. Модель двигательного режима детей дошкольного возраста

Годовой календарный учебный график. План непосредственно-образовательной деятельности с детьми, в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Расписание непосредственно-образовательной деятельности с детьми…………………………………………………….........................................................41

 3.5 Комплексно-тематический план образовательного процесса…………………………47

 3.6 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий……………………50

4. Приложения……………………………………………………………………………..…51

**Раздел 1. Целевой.**

* 1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа модуля «Физическое развитие».основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности (далее РП) реализуется в группах детей от трех до се

ми лет.

 РП реализуется на русском языке.

РП разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

• Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155),

• Комментариями к ФГОС дошкольного образования (от 28.02.2014г. № 08-249),

• Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. №2/15),

* Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е.,

• Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014),

• профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013г. № 544),

• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26),

• Рекомендациями по организации деятельности психолого-медико-педагогических комиссий (письмо Минобразования РФ от 23.05.2016г. № ВК-10707),

• Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 86 » (новая редакция) (утвержден приказом начальника ОМС УО от 28.01.2016г. № 65).

**1.1.1. Цели и задачи реализации РП.**

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.)»

 **Цель:** всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Задачи обязательной части:**

1.Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

2.Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, повышение умственной и физической работоспособности, предуп­реждение утомления.

3.Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, гра­циозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной актив­ности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и фи­зических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной де­ятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи формируемой части:**

1.Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.

2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, 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, развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о климате Среднего Урала.

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

9. Познакомить детей с программой норм ГТО и традицией их проведения.

10. Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями, для реализации проекта «ГТО – путь к здоровью!»

11. Создать условия для сдачи первой ступени ГТО детьми 6 – 7 лет, посещающими образовательное учреждение.

12. Сформировать у детей интерес к спортивному ориентированию, развить навыки спортивного ориентирования, способствовать формированию у детей элементарных математических представлений (величина, форма, ориентировка в пространстве).

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

 Деятельность детского сада строится на принципах гуманности, приоритета общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, общедоступности и светского характера образования, демократического, государственно-общественного характера управления.

**Принципы организации образовательного процесса:**

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека,

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

3) уважение личности ребенка;

4) реализация 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.

5) построение 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);

6) полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей;

7) инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей ООП ДО;

8) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

9) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

10) сотрудничество Организации с семьей, сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья;

11) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

12) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

13) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

14) учет этнокультурной ситуации развития детей;

15) принцип природосообразности - задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

16) создание необходимых условий для качественного образования детей с ограниченными возможностями.

**Для успешной реализации 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.

**1.1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Возрастные особенности физического развития детей 3 – 4 лет

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относи­тельно первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находит­ся во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверст­ников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но допол­няют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Физиологические изгибы позвоночника в 3—4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распре­делялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений об­щеразвивающего характера использовать различные исходные положе­ния — сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «но­ги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и разви­тии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статичес­кой позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравни­вает детей, многословно объясняет задание, порой до 1 — 1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объ­яснений не должна превышать 20—25 секунд (многое зависит от сложно­сти задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений — равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упраж­нениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации.

Количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4—5 и повторяется 4—5 раз. Темп проведения уп­ражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленно­сти детей каждой конкретной группы. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недоста­точный. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прока­тить машинку, мяч и т.д.).

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши ос­ваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные по­ложения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2—3 раза и за­дает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного воз­раста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболоч­ка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласо­вывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому чтобы снизить дозировку вы­полняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15—20 секунд (с повторени­ем). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыха­ния, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним при­знакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледне­ние или покраснение лица и нарушение координации движений.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредст­венным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточ­няются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3—4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изме­нении окружающей обстановки. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, не­прочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения не­сложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2—3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указа­ния воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоя­тельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности физического развития детей **4–5 лет**

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4—5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать пере­напряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки.

 В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не­равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе те­ла увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

 Характеристикой функционального созревания мышц служит мы­шечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего до­школьного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Ходьба на лыжах в этом возрасте не должна превышать 15—20 мин., с перерывом на отдых. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на рассто­яние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног — не более 5—6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сна­чала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать уп­ражнения с мячами, кубиками, флажками.

К 5 годам брюшной тип ды­хания начинает заменяться грудным. Это связано с из­менением объема грудной клетки. Причем жизнен­ная емкость легких у мальчиков больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступле­ние воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающиеся к 4—5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого дыхатель­ные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожный сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия в теплое время проводились на воздухе.

 Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нару­шается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или по­бледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа­ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных заняти­ях. При переходе на более спокойную де­ятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Центральная нервная система являет­ся основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4—5 годам у ребенка возраста­ет сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

 Незавершенность строения центральной нервной системы объяс­няет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умоза­ключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совер­шенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

 Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педа­гогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях следует предлагать упражне­ния, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовре­мя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастные особенности физического развития детей **5 – 6 лет.**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связоч­ный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завер­шено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходи­мо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упраж­нений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышени­ем — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточ­но силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать сво­евременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки парт­неру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на про­гулке. Использование теннисных мячей в заняти­ях с детьми данного возраста не желательно.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирую­щим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом под­нятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться взду­тый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образо­ваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с гор­ки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки). У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоско­стопия. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мыш­цы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают уп­ражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является разви­тие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения ус­тойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении уп­ражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество пе­ред мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и не длительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической куль­турой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в уме­нии выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учи­тывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления дви­жений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых дви­жений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и ка­чественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускорен­ным формированием морфофизиологических признаков, дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбужде­ние и особенно торможение, и несколько легче формируются все ви­ды условного торможения. Задания, основанные на торможении, сле­дует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыха­ния, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам при прове­дении подвижных игр используют прием создания не­стандартной (частично на время измененной) обстановки.

Интенсивно формируется и сердеч­ная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

К 7 – 8 годам в основном заканчивается развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число забо­леваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

 Макси­мальная вентиляция легких к шести годам при выполнении гимнастических упражне­ний увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

 Исследования по определению обшей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей до­школьного возраста достаточно высоки.

 Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возра­стом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляе­мой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Возрастные особенности физического развития детей **6 – 7 лет.**

 У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

 Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

 Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются пред­посылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

**Индивидуальная характеристика воспитанников.**

Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» осуществляется в 8 группах дошкольного возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Количество****детей** |
| II младшая группа № 5 |  |
| II младшая группа № 6 |  |
| Средняя группа № 7 |  |
| Средняя группа № 8 |  |
| Старшая группа № 9 |  |
| Старшая группа № 10 |  |
| Подготовительная группа № 11 |  |
| Подготовительная группа № 12 |  |
| Всего: |  |

**Количество мальчиков и девочек.** **Сведения на 01.09.2020 г.**

Мальчики:

Девочки:

***Группы здоровья (кол-во детей).***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Группы здоровья** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| II младшая группа №5 |  |  |  |  |  |
| II младшая группа №6 |  |  |  |  |  |
| Средняя группа №7 |  |  |  |  |  |
| Средняя группа №8 |  |  |  |  |  |
| Старшая группа №9 |  |  |  |  |  |
| Старшая группа №10 |  |  |  |  |  |
| Подготовительная группа №11 |  |  |  |  |  |
| Подготовительная группа №12 |  |  |  |  |  |
| Всего (кол-во, %) |  |  |  |  |  |

***Распределения воспитанников по группам физического развития (кол-во детей).***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Группы физического развития** |
| **основная** | **подготовительная** | **специальная** |
| II младшая группа №5 |  |  |  |
| II младшая группа №6 |  |  |  |
| Средняя группа №7 |  |  |  |
| Средняя группа №8 |  |  |  |
| Старшая группа №9 |  |  |  |
| Старшая группа №10 |  |  |  |
| Подготовительная группа №11 |  |  |  |
| Подготовительная группа №12 |  |  |  |
| Всего (кол-во, %) |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурная группа** | **Обязательный вид занятий** |
|

|  |
| --- |
| *Основная*  |
| Дети без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, имеющие достаточную физическую подготовленность.  |

 | Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме. Сдача контрольных нормативов. |
|

|  |
| --- |
| *Подготовительная*  |
| Дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, без достаточной физической подготовленности.  |

 | Ограничения при выполнении физических упражнений по рекомендации врача. |
|

|  |
| --- |
| *Специальная*  |
| Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, допущенные к групповым занятиям в условиях дошкольного учреждения.  |

 | Занятия по специальным программам с дифференцированным подходом. |

***Информация о количестве детей, имеющих ограничения в движениях по состоянию здоровья***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Возрастная группа** | **Бег** | **Прыжки** | **Прочее** |
| 2020 - 2021 | Младшая группа №5 |  |  |  |
| Младшая группа №6 |  |  |  |
| Средняя группа №7 |  |  |  |
| Средняя группа №8 |  |  |  |
| Старшая группа №9 |  |  |  |
| Старшая группа №10 |  |  |  |
| Подготовительная группа №11 |  |  |  |
| Подготовительная группа №12 |  |  |  |

***Отклонения здоровья воспитанников (% от общего количества детей).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная** **группа****Наименование****форм** **патологии** | **II младшая группа №5** | **II младшая группа №6** | **Средняя группа №7** | **Средняя группа №8** | **Старшая группа №9** | **Старшая группа №10** | **Подготовительная группа №11** | **Подготовительная группа №12** | **Всего по д/с** |
| Часто болеющие дети |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболевания органов зрения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболевания органов дыхания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболевания желудочно-кишечного тракта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболевания органов опорно-двигательного аппарата |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболевания сердечно-сосудистой системы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболевания эндокринной системы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неврологическая  патология |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Другие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**См. приложение «Карта состояния здоровья и физического развития детей»**

**При планировании образовательного процесса в Детском саде**

**учитываются результаты диагностики по освоению основной общеобразовательной программы по образовательной области «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Балл** **Группа** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Младшая группа №5 | - | 3 чел.16% | 15 чел.79% | 1 чел.5% |
| Младшая группа №6 | 1 чел.5% | 9 чел.45% | 10 чел.50% |  - |
| Средняя группа №7 | - | 2 чел.10% | 18 чел.90% | - |
| Средняя группа №8 |  | 6 чел.30%  | 12 чел.60% | 2 чел.10% |
| Старшая группа №9 | - | 3 чел.15% | 14 чел.70% | 3 чел.15% |
| Старшая группа №10 | 3 чел.15% | 6 чел.30% | 10 чел.50% |  1 чел.5% |
| Подготовительная группа №11 | - | 5 чел.25% | 11 чел.55% | 4 чел.20% |
| Подготовительная группа №12 | 1 чел.5% | 5 чел.26% | 9 чел.48% | 4 чел.21% |
| Всего по д/с% | 5 чел.3% | 39 чел.25% | 99 чел.63% | 15 чел.9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | **Бег****160** | **Прыжки****160** | **Бросок****160** | **Ловкость****120** | **Выносливость****160** | **Гибкость****160** | **Координация** **160** |
| **Баллы** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Количество****человек** | 65 | 52 | 30 |  10 |  12 | 30 | 52 | 63 | 20 | 52 | 59 | 28 |  7 | 8 | 32 |  32 |  17 | 19 | 74 | 48 |  17 | 24 | 47 | 71 | 29 | 20 | 39 | 70 |
| **%** | 41 | 34 | 19 |  6 |  7 | 19 | 33 | 40 |  12 | 33 | 37 | 18 |  8 | 10 | 41 |  41 | 11 | 12 | 47 | 30 |  10 |  15 | 29 | 45 | 18 | 13 | 25 | 44 |
| По итогам диагностики за 2019-2020 уч.г. выявлены трудности в освоении ООП ДО: |
| **Физические качества** | **Кол-во детей, имеющих трудности в освоении программы** |
| Бег | 65 (41%) |
| Прыжки | 12 (7%) |
| Бросок | 20 (12%) |
| Ловкость | 8 (7%) |
| Выносливость | 17 (11%) |
| Гибкость | 17 (10%) |
| Координация | 29 (18%) |

В дошкольных группах 4 ребенка – инвалида и 1 – ОВЗ, для которых реализуется индивидуальная программа психолого-педагогической помощи.

***Интересы и потребности детей.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная** **группа****Направленность** **двигательной** **активности** | **Младшая****группа № 5** | **Младшая****группа № 6** | **Средняя****группа №7** | **Средняя****группа № 8** | **Старшая****группа № 9** | **Старшая****группа № 10** | **Подготовительная****группа № 11** | **Подготовительная****группа № 12** | **ИТОГО** |
| **Спортивные секции** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Танцевальные студии** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

 Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

 **Настоящие требования являются ориентирами для:**

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

б) решения задач:

формирования Программы;

анализа профессиональной деятельности;

взаимодействия с семьями;

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7-8 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
* 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 проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

**При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей.** Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). **См. приложение «Индивидуальная карта физического развития»**

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей.

**Сроки проведения диагностики: 2 раза в год (сентябрь и апрель)**

**Раздел 2. Содержательный.**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях**

Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;

- познавательное развитие;

- речевое развитие;

- художественно-эстетическое развитие;

- физическое развитие.

Для планирования содержания образования по реализации задач обязательной части Программы, используется Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по ред. Н.Е. Вераксы, включенная в Навигатор образовательных программ дошкольного образования [Электронный ресурс].

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Задачи воспитания и обучения (обязательная часть): Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предуп­реждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, гра­циозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной актив­ности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и фи­зических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной де­ятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи воспитания и обучения (часть, формируемая участниками образовательного процесса):**

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.

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

3. 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.

4. 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.

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

6. Способствовать самостоятельному переносу в игру правил 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.

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполне­нием заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное мес­то), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворо­том в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачивать­ся (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременное опускание и поднимание ног как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сги­бать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок впе­ред, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них середи­ной ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнен****ий. Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом,приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением зада­ний (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнасти­ческой скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребрис­той доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных на­правлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с пово­ротом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (по­очередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 ра­за подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м),

в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколес­ном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком,

на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (при­ставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклон­ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Под­нимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекла­дывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнас­тической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спус­каться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двух­колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное поло­жение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направ­лении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по ве­ревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор­ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать пра­вильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище накло­нить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно оттал­киваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Напе­регонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном вело­сипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного дви­жения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг дру­гу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные уп­ражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

**Целевые ориентиры образовательной деятельности:**

- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;

- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

- ребенок стремится соблюдать элементарные пра­вила здорового и безопасногообраза 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).

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

**2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных**

 **практик.**

**Культурные практики** – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости. От того, что именно будет практиковать ребенок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

 Важность такого подхода подчеркивают следующие целевые ориентиры согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности;

- проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и других;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

**Методы и формы реализации культурных практик.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды культурных практик** | **Методы и формы реализации** | **Целевой ориентир по ФГОС ДО** |
| Познавательно - исследовательские | - Экскурсии. * Походы.
* Проектная деятельность.
 | Проявляет любознательность, задает вопросы взрослым, способен к принятию собственных решений опираясь на свои знания и умения. |
| Практики художественных способов действий | * Спортивные досуги.
* Городские мероприятия.
 | Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности. |
| Социально-ориентированные | * Поиск партнера по игре, придумывание новых правил, замещение известных предметов для игр.
* Использование и театрализованных игр.
* Традиционные народные игры (дворовые, хороводы, подвижные игры, военно-спортивные состязания и пр.)
* Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность.
 | Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. |
| Организационно-коммуникативные | * Детский фольклор (считалки, загадки).
* Детское философствование (вопросы типа "почему").
 | Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения. |

**Работа по реализации проектной деятельности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название кружка, проекта** | **Цель** | **Руководитель** | **Участники проекта** | **Периодичность** |
| Семейный клуб «Здоровье»(см. приложение) | Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание, единение и дружеские отношения средствами физической культуры | Селиванова В.Н.  | Дети II младших групп № 5,6, родители детей, инструктор по физической культуре | 1 раз в месяц |
| «ГТО – путь к здоровью» (см. приложение) | Приобщить детей к спорту, здоровому активному образу жизни через физкультурно-спортивную организованную модель в ДОУ | Селиванова В.Н.  | Дети подготовительных групп № 11, 12, родители детей, инструктор по физической культуре, воспитатели групп: Иванова Е.В., Леонова В.И., Базюк Л.В., Жанова Е.С. | Согласно плану реализации проекта |
| «С картой весело шагать по просторам!» (см. приложение) | Сформировать у детей интерес к спортивному ориентированию, развить навыки спортивного ориентирования; способствовать формированию у детей элементарных математических представлений (величина, форма, ориентировка в пространстве). | Селиванова В.Н. | Дети старших и подготовительных групп № 9, 10, 11, 12, , инструктор по физической культуре, воспитатели групп: Вознюк М.В., Панова М.А., Плеханова Е.А., Букина А.П., Иванова Е.В., Леонова В.И., Базюк Л.В., Жанова Е.С. | Согласно плану реализации проекта |

**2.2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

**3-4 года**

**Приоритетная сфера инициативы - продуктивная деятельность.**

**Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:**

* Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каж­дого ребенка.
* Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем дости­жениях.
* Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.
* Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.
* Помогать ребенку, находить способ реализации собственных поставленных целей.
* Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
* В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затрудне­ниям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.
* Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для кото­рых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результа­тами продуктивной деятельности.
* Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
* Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, досто­инств и недостатков.
* Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в рав­ной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

**4-5 лет**

**Приоритетная сфера инициативы - познание окружающего мира.**

**Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:**

* Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду.
* Создать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться («рядиться»).
* Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.
* Создать в группе возможность, используя мебель и ткани, строить «дома», укрытия для игр.
* Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
* Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязы­вать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
* Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглаша­ются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также опре­деляется детьми.
* Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения.
* Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.
* Привлекать детей к планированию жизни группы на день.

**5-6 лет**

**Приоритетная сфера инициативы - вне ситуативно-личностное общение.**

**Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:**

* Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в рав­ной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
* Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
* Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обра­щать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу).
* Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой дея­тельности детей.
* При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
* Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.
* Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

**6-8 лет**

**Приоритетная сфера инициативы - научение.**

**Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:**

• Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновре­менным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.

* Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вари­антов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудно­стях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
* Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетент­ность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
* Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
* Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его резуль­татами.
* Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой дея­тельности детей.
* При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
* Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.

Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

**2.2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

 Одним из психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы дошкольного образования является построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

 Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников осуществляется на принципах:

1) сотрудничества Детского сада с семьей;

2)учета этнокультурной ситуации развития детей;

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

 Направления взаимодействия:

1) оказание помощи семье в воспитании детей с ОВЗ;

2) повышение компетентности родителей в вопросах образования и развития детей;

3) непосредственное включение родителей в образовательный процесс;

 Система работы с родителями предполагает использование как традиционных, так и инновационных методов взаимодействия. В нашем детском саду **традиционно проводятся:**

* родительские собрания;
* индивидуальные и групповые консультации;
* психолого-медико-педагогические комиссии;
* анкетирование;
* семейные спортивные мероприятия;
* походы выходного дня;
* открытые просмотры НОД;

Помимо традиционных форм работы ДОУ и семьи, используются **инновационные формы и методы работы с семьей:**

* **практикумы (на родительских собраниях);**
* **совместные праздники;**
* **привлечение родителей к участию в конкурсах в качестве спонсоров и жюри;**
* **привлечение к** участию в городских конкурсах с использованием информационно-коммуникационных технологий**;**
* работа семейного клуба «Здоровье»;
* информация для родителей на сайте детского сада.

**См. приложение «План работы с родителями на 2020 – 2021.**

**Анкета для родителей по оценке качества работы инструктора по физической культуре.**

**Критерии оценки.**

1. Педагог обаятелен, располагает к себе манерой поведения, внешним видом.

2. Вашему ребёнку нравится посещать физкультурные занятия.

3. Уровень проведения спортивных праздников и развлечений.

4. Размещает для родителей консультации по закаливанию, физическому развитию детей и т.д. на сайте детского сада и в раздевалке группы.

5. Ежегодно принимает участие в одном из родительских собраний.

6. Качество физического развития детей в детском саду.

*1 балл – критерий проявляется в наименьшей степени.*

*10 баллов - в наибольшей степени.*

 Анкетирование родителей проведено 20.12.2019 – 25.12.19 г., было проведено анкетирование родителей, опрошено 40 родителей. Результаты анкетирования показали, что удовлетворённость родителей физическим развитием детей в детском саду составляет 98%.

**2.2.4. Особенности взаимодействия со школой и другими социальными институтами.**

Детский сад является открытой образовательной системой, связанной с различными социальными институтами: образования, здравоохранения, культуры и др., являясь муниципальным, выполняет ряд образовательных, социокультурных функций, ведет работу с семьями, особенно с теми, кто нуждается в особой социальной защите, способствует развитию социокультурного пространства, распространяет педагогический опыт.

Ежегодно, на педсовете заместителей руководителя СОШ №34, Детских садов №1,3,103,86, составляется План совместной деятельности по обеспечению преемственности в содержании образования. В рамках реализации этих планов проходят следующие мероприятия:

- экскурсии наших воспитанников в кабинет «Светофорик», в школьный музей, посещение уроков; стадионов.

- совместный педсовет «Итоги адаптационного периода первоклассников»;

- совместное заседание ПМПк консилиумов;

Кроме взаимодействия с СОШ №34, сбор информации о показателях учебной мотивации, адаптации к школе в СОШ №25,40.

Также осуществляется взаимодействие с:

- Городским методическим центром,

- ГОУ «Каменск-Уральский педагогический колледж,

- Центром туризма,

- ОГИБДД,

- 63 отрядом федеральной противопожарной службы,

- Центром дополнительного образования,

- Центром развития физической культуры и спорта.

**2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции**

**нарушений развития детей.**

В детском саду организована работа Службы психолого-медико-педагогической помощи (далее Служба).

Деятельность Службы психолого-медико-педагогической помощи позволяет:

* реализовать особый вид помощи воспитанникам в обеспечении эффективного развития, социализации, сохранения и укрепления здоровья, защиты их прав в условиях воспитательно - образовательного процесса;
* оказывать содействие в разработке, реализации и мониторинге эффективности программ образовательного учреждения (в том числе инновационных и программ развития) с учетом создания благоприятных условий для развития детей;
* создавать комплексные профилактические и коррекционные программы, направленные на преодоление психолого-педагогических и медико-социальных проблем воспитанников.

 Служба является структурным подразделением Детского сада №86, создающаяся в его рамках и предназначенная для осуществления психолого-медико-педагогической помощи воспитанникам ДОУ. В Службу входят специалисты разного профиля: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, медицинские работники.

Задачи Службы:

* Защита прав и интересов личности воспитанников, обеспечение благопри­ятных условий их психического и физического развития и обучения, поддержка и содействие в решении психолого-педагогических и медико-социальных проблем.
* Квалифицированная комплексная диагностика возможностей и особенностей развития ребенка с целью как можно более раннего выявления детей, требующих особого внимания специалистов для предупреждения возникновения проблем в воспитании и образовании.
* Содействие ребенку в решении актуальных задач воспитания, образования, социализации.
* Участие специалистов Службы в разработке образовательных программ, адекватных возможностям и способностям воспитанников.
* Развитие психолого-педагогической и медико-социальной компетентности всех участников воспитательно - образовательного процесса – детей, педагогов, родителей.
* Содействие укреплению взаимопонимания и взаимодействия между всеми субъектами образовательного процесса, содействие педагогическому коллективу в оптимизации социально-психологического климата ДОУ.
* Психолого-педагогическая помощь родителям (законным представителям), специалистам и воспитателям детей, требующих особого внимания.
* Консультативно-просветительская работа среди детей, педагогов, родителей.
* Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни среди детей, педагогов, родителей.
* Участие специалистов Службы в психолого-медико-педагогической экспертизе профессиональной деятельности педагогов; в экспертизе образовательных программ и проектов, учебно-методических пособий и иных средств обучения.

Решение о сопровождении ребенка и его семьи принимается всеми специалистами службы (совместно) на психолого-медико-педагогическом конси­лиуме (ПМПк).
 Специализированная помощь участникам образовательного процесса, а также содействие в профессиональной деятельности специалистов Службы в ДОУ оказывается учреждениями, предназначенными для углубленной специализированной помощи детям, имеющим проблемы в развитии и воспитании: городским Центром психолого-медико-социального сопровождения.

**(см. приложение «Перспективное планирование)**

**3. Организационный раздел.**

**3.1. Материально – техническое обеспечение основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 86» - отдельно стоящее здание, расположенное внутри жилого квартала.

В соответствии с договором производственного контроля Филиал ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в г. Каменск-Уральский и Каменском районе» осуществляет ежегодную экспертизу условий жизнедеятельности детей и работающих, а именно проводит замеры освещенности, шума, ионизации, циркуляции воздуха, проверяет температурный режим, проводит анализ воды, пищи. Показатели соответствуют требованиям СанПиН.

 Для организации двигательной активности детей в Детском саду созданы необходимые условия, имеется музыкально-спортивный зал (совмещенный), который оборудован необходимым спортивным инвентарем и шкафами для хранения спортивного оборудования, установлена шведская стенка.

На территории Детского сада расположены оборудованные групповые площадки, индивидуально для каждой группы и теневые навесы.

На территории имеется физкультурная площадка – 300 кв. м, оборудованная для подвижных игр, игр с элементами спорта (волейбол, баскетбол), организации самостоятельной двигательной деятельности детей.

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

В учреждении созданы необходимые условия для организации работы по физическому развитию детей и организации самостоятельной двигательной деятельности. Кроме физкультурной площадки и музыкально-спортивного зала, с необходимым оборудованием, в группах имеются физкультурные уголки с необходимым набором спортивного инвентаря для организации двигательной деятельности детей в течение дня.

 Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативность;
5. доступность;
6. безопасность.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

* игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
* двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
* эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
* возможность самовыражения детей.

**Предметно-развивающая среда для физического развития детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во, шт | Примечание |  |
|  |
|  |
| 1 | Горка (на спортивной площадке) | 1 | спортивная площадка |  |
| 2 | Дуги для подлезания | 8 | спортивная площадка |  |
| 3 | Баскетбольный щит | 2 | спортивная площадка |  |
| 4 | Лестница для лазания | 4 | спортивная площадка |  |
| 5 | Мишень | 1 | спортивная площадка |  |
| 6 | Столбы для крепления волейбольной сетки | 2 | спортивная площадка |  |
| 7 | Шведская стенка | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 8 | Скамейка гимнастическая | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 9 | Детский велотренажер | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 10 | Сухой бассейн | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 11 | Модули мягкие | 10 | музыкально-спортивный зал |  |
| 12 | Тренажер «Бегущий по волнам» | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 13 | Батут  | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 14 | Туннель  | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 15 | Баскетбольный щит | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 16 | Музыкальное обеспечение (ноутбук) | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 17 | Доска наклонная  | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 18 | Доска ребристая | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 19 | Дуга для подлезания | 3 | музыкально-спортивный зал |  |
| 20 | Барьер | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 21 | Целиндр | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 22 | Сетка волейбольная | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 23 | Канат | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 24 | Массажная дорожка  | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 25 | Веревочная лестница | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 26 | Коврик гимнастический | 21 | музыкально-спортивный зал |  |
| 27 | Конус | 8 | музыкально-спортивный зал |  |
| 28 | Обруч пластмассовый | 20 | музыкально-спортивный зал |  |
| 29 | Куб деревянный | 6 | музыкально-спортивный зал |  |
| 30 | Скакалка длинная | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 31 | Скакалка короткая | 20 | музыкально-спортивный зал |  |
| 32 | Палка гимнастическая | 21 | музыкально-спортивный зал |  |
| 33 | Палка гимнастическая длинная | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 34 | Гантели | 24 | музыкально-спортивный зал |  |
| 35 | Кубик | 25 | музыкально-спортивный зал |  |
| 36 | Косички | 21 | музыкально-спортивный зал |  |
| 37 | Лента атласная | 40 | музыкально-спортивный зал |  |
| 38 | Кегли | 23 | музыкально-спортивный зал |  |
| 39 | Мешочек с песком, 80 грамм | 10 | музыкально-спортивный зал |  |
| 40 | Мешочек с песком, 150 грамм | 10 | музыкально-спортивный зал |  |
| 41 | Мешочек с песком, 200 грамм | 10 | музыкально-спортивный зал |  |
| 42 | Мешочек с песком, 250 грамм | 10 | музыкально-спортивный зал |  |
| 43 | Мяч массажный | 20 | музыкально-спортивный зал |  |
| 44 | Мяч резиновый маленький | 12 | музыкально-спортивный зал |  |
| 45 | Мяч резиновый средний | 10 | музыкально-спортивный зал |  |
| 46 | Мяч резиновый большой | 28 | музыкально-спортивный зал  |  |
| 47 | Мяч набивной 1 кг | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 48 | Мяч набивной 0,5 кг | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 49 | Мяч тенисный | 8 | музыкально-спортивный зал |  |
| 50 | Ракетка теннисная | 4 | музыкально-спортивный зал |  |
| 51 | Ракетка для бадминтона | 4 | музыкально-спортивный зал |  |
| 52 | Волан | 4 | музыкально-спортивный зал |  |
| 53 | Клюшка | 4 | музыкально-спортивный зал |  |
| 54 | Шайба | 10 | музыкально-спортивный зал |  |
| 55 | Шлем хоккейный | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 56 | Свисток | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 57 | Секундомер | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 58 | Рулетка | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 59 | Компас | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 60 | Насос | 2 | музыкально-спортивный зал |  |
| 61 | Мешки для прыжков | 5 | музыкально-спортивный зал |  |
| 62 | Кочки | 6 | музыкально-спортивный зал |  |
| 63 | Балансир | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 64 | Массажер «Колибри» | 1 | музыкально-спортивный зал |  |
| 65 | Флажки | 60 | музыкально-спортивный зал |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

 Создавая условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности, изготовлено нестандартное оборудование и дидактические пособия, которые используются в подвижных играх, в спортивных праздниках, при выполнении общеразвивающих упражнений, для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, во время игр на дыхание, для развития и совершенствования различных физических качеств.

***Нестандартное оборудование и дидактические пособия:*** «Цветочки» - 21 шт., «Рыбки» -21 шт., «Золотые ключики» - 21 шт., «Камушки-льдинки» - 21 шт., «Цветные дощечки» разной длины, «Дорожки-следы», «Узкая дорожка», «Елочка», «Цветные бревнышки», «Бревенчатый мостик», «Геометрическая дорожка», «Клоуны» - 2 шт., «Березки» - 6 шт., «Темный ящик» - 2 шт., «Волшебные платочки», Игра «Воздушные шары», Игра «Собери вазу», Игра «Подними якорь», Игра «Вытащи рыбку», Игра на дыхание «Открой окошечко», «Цветы здоровья», цилиндр деревянный – 2 шт., «Одень пожарного», «Платье для мамы», «Полезная и вредная еда», «Осенние листья», «Мягкие листочки» на липучках, «Дорожные знаки», «Подушечки», «Военная тайна», «Георгиевская лента», «Заплети косички», маски для подвижных игр: сова, кошка, мышка, собака, змея – 2 шт., «Кислородик».

**3.3. Методические материалы и средства обучения и воспитания.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Обязательная часть*** | ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений*** |
|  1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112с.4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128с.5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112с.6. ПензулаеваЛ. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп­ражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с. 7. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с. |  1. Кириллова Ю.А, Лебедева М.Е.Жидкова Ю.Н.Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 224 с.  2. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с. – (Логопед в ДОУ). 3. Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / Сост. Крыжановская Л.А.. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО». – 2011г. – 36 с. 4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 С.: илл. 5. Недовесова Н.П.Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 – 96 с.  6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет.: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС., 2009. – 48 с. 7. Толстикова О.В., Савельева О.В. **Мы живем на Урале:** образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. 8. Трясорукова Т.П. Речедвигательный тренинг: коррекционно-развивающие зантия для детей дошкольного возраста/ - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 93 с. 9. Фисенко М.А. Физкультура первая и вторая младшие группы. Разработки занятий./ - Волгоград: ИДТ «Корифей». – 128 с. 9. Агафонова Т.Н., Захарова С.М. Спортивное ориентирование в детском саду. Методическое пособие в помощь воспитателям и физкультурным работникам детских садов./ - Каменск-Уральский, 2019. – 16 с. |

**3.4. Распорядок и режим дня.**

Группы функционируют в режиме полного дня (12-часового пребывания) с 7.00 до 19.00 ч., в режиме 5-дневной рабочей недели. Выходные дни: суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Двигательный режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную развивающую деятельность и общение дошкольников с педагогом, а также самостоятельную двигательную активность по интересам и выбору детей.

 В соответствии с потребностями и возможностями детей предусматривается возможность гибкости режима дня, т.е. он может быть изменён в связи с определенными условиями (природными, погодными, сезонными изменениями, социальной ситуацией в семье и др.).

Модель двигательного режима детей дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие**  | **Особенности организации** |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурно-оздоровительная работа |
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе (при несоответствии температурного режима – в помещении). |
| 5-6минут | 6-8минут | 8-10минут | 10-12 минут |
| 2. | Свободная двигательная активность | Ежедневно.Различные виды детской деятельности: игровая, конструктивная и др.  |
| 3. | Двигательная разминка | Ежедневно, во время перерыва между занятиями. До 10 минут |
| 4. | Физкультминутка | Ежедневно, от 3 до 5 минут |
| 5. | Подвижные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно, во время прогулки. От 20 до 30 минут |
| 6. | Народные игры малой подвижности, хороводные игры | Ежедневно в групповой комнате, музыкальном зале. 10 – 15 минут |
| 7. | Минутки «шалости»,Минутки «тишины» | Ежедневно, 2 – 5 минут |
| 8. | Ленивая гимнастика пробуждения, бодрящая гимнастика, психогимнастика. | По расписанию профилактических и лечебно-оздоровительных процедур |
| 9. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время прогулки, от 10 до 15 минут |
| 10. | Босохождение с использованием массажных дорожек. | Ежедневно после дневного сна |
| Непосредственно образовательная деятельность |
| 1. | Физическая культура | 3 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 20 минут | 3 раза в неделю (1 раз на воздухе) по 25 минут | 3 раза в неделю (1 раз на воздухе) по 30 минут |
| Активный отдых |
| 1. | Каникулы  | Январь, летний период |
| 2. | День здоровья | 1 раз в месяц |
| 3. | Игры – соревнования между возрастными группами | - | - | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 4. | Физкультурно-спортивные праздники с родителями | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 5. | Турпоходы | - | - | - | 2 раза в год, осенью |
| 6. | Лыжные прогулки | - | - | - | 1 раз зимой |
| Совместная физкультурно-оздоровительная **работа ДОУ и семьи** |
| 1. | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада и города | Во время проведения и подготовки физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |

**3.3. 1. Годовой календарный учебный график,**  **План организации образовательной деятельности и расписание непосредственной образовательной деятельности с детьми на 2020-2021 уч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
|  УТВЕРЖДЕНО: приказом заведующего Детским садом № 86 № 154 от «25 » августа 2020г. |

 |

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 86»

на 2020-2021  учебный год

Годовой календарный учебный график – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации воспитательно - образовательного процесса в учебном году в «МБДОУ «Детский сад №86». Документ разработан в соответствии с нормативными документами:

* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155),
* Комментариями к ФГОС дошкольного образования (от 28.02.2014г. № 08-249),
* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014),
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26),
* Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 86» (новая редакция) (утвержден приказом начальника ОМС УО от 28.01.2016г. № 65),
* "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 n 197-ФЗ.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Возрастные группы |
| Группы общеразвивающей направленности(с1,5 до 7 лет) |
|  |
| Количество   возрастных групп | 12 |
| Начало   учебного года  | 01 сентября 2020 г. |
| График   каникул | 01.01.2021 – 08.01.2021 г. |
| Окончание   учебного года | 31.08.2021 г. |
| Продолжительность   учебного года, всего, в том числе: | 50 недель |
| 1   полугодие | 17 |
| 2   полугодие | 33 |
| Продолжительность   учебной недели | 5 дней |
| Режим работы | С 07.00 до 19.00 |
| Объем   недельной образовательной нагрузки (НОД), в том числе обязательная и формируемая часть  |  1,5-2 г. – 1ч.40м.2-3г. – 1ч.40м.3-4г. – 2ч.30м.4-5л. – 3ч.20м.5-6л. – 5ч.25м6-7л. – 8ч. |
| - в 1   половину дня (ежедневная нагрузка) | 1,5-2 г. – 10 мин.2-3г. – 10 мин.3-4г. – 30 мин.4-5л. – 40 мин.5-6л. – 45 мин.6-7л. – 60-90 мин. |
| - во 2   половину дня (ежедневная нагрузка) | 1,5-2 г. – 10 мин.2-3г. – 10 мин.5-6л. – 25 мин.( 4р. в нед.)6-7л. – 30 мин. |
| Сроки   проведения мониторинга | 16.12.2020г. – 31.12.2020г.19.04.2021г. – 30.04.2021г. |
| Праздники, проводимые для воспитанников | Музыкальные и спортивные досуги – 1-2 раза в месяц |
| Итоговые тематические мероприятия | 1 раз в 2 недели |
| Летний оздоровительный период | С 01.06.2021г.- 31.08.2021г. (13 недель) |
| Периодичность проведения родительскихсобраний | 1 собрание – сентябрь2 собрание – январь3 собрание – май |
| Праздничные и выходные дни | 04   ноября,01 - 08   января,23   февраля,06 - 08   марта,01 - 03 мая, 08 - 10 мая, 12 -14 июня |

**\*Сроки проведения мониторинга по физическому развитию: 14.09.2020г. – 30.09.2020г.**

 **12.04.2021г. – 30.04.2021г.**

 **План непосредственно – образовательной деятельности с детьми, в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.**

 УТВЕРЖДЕНО:

                                                                          приказом заведующего Детским садом № 86

 № 154 от 25.08.2020г.

**План организации непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию**

**в группах общеразвивающей направленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Виды организованной деятельности** | **II млад.гр.****(3-4г.)** | **Сред.гр.****(4-5л.)** | **Старш.гр.****(5-6л.)** | **Подг. гр.****(6-7л.)** |
| **Обязательная часть** |
|  | Двигательная активность в зале | 15 минут 3 раза в неделю | 20 минут 3 раза в неделю | 25 минут 2 раза в неделю | 30 минут 2 раза в неделю |
| **Физическое развитие** | Двигательная активность на воздухе | - | - | 25 минут 1 раз в неделю  | 30 минут 1 раз в неделю |
| Итого в неделю (мин) | 45мин. | 60 мин. | 75 мин. | 90 мин. |

 **Расписание непосредственно-образовательной деятельности с детьми.**

|  |
| --- |
|  Утверждено приказом |
|  Заведующего Детским садом № 86 № 154 от 22.08.2020.  |

**Расписание непосредственно образовательной деятельности**

**по физическому развитию на 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Дни недели** |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 8.50-9.05II млад. гр. № 6 | 10.35-11.00старш. гр. № 10 | 8.50-9.05II млад. гр. № 5 | 9.40-9.55II млад. гр. № 6 | 9.35-9.55сред.гр. № 7 |
| 9.10-9.25II млад. гр. № 5 | 11.20-11.45старш. гр. № 9(на воздухе) | 9.10-9.25II млад. гр. № 6 | 10.05-10.25сред.гр. № 8 | 10.00-10.25старш. гр. № 10 |
| 9.35.-9.55сред.гр. № 8 | 15.35-16.05подг. гр. № 11 | 9.35-9.55сред.гр. № 8 | 10.30-11.00подг. гр. № 11 | 10.30-11.00подг. гр. № 12 |
| 10.05-10.25сред.гр. № 7 | 16.30-17.00подг. гр. № 12 | 10.05-10.25сред.гр. № 7 | 11.20-11.45старш. гр. № 10(на воздухе) | 11.45-12.00II млад. гр. № 5 |
| 10.35-11.00старш. гр. № 9 |  | 10.35-11.00старш. гр. № 9 |  |  |
| 11.20-11.50подг. гр. № 11(на воздухе) |  | 11.20-11.50подг. гр. № 12 (на воздухе) |  |  |

**3.5 Комплексно-тематический план образовательного процесса.**

Образовательный процесс строится на комплексно-тематическом принципе, что обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста. При составлении комплексно-тематического плана учитывались особенности традиционных событий, праздников и спортивных мероприятий. Комплексно-тематическое планирование содержит 18 тем, каждой, из которой уделяется 2 недели.

**Перечень тем для комплексно-тематического планирования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Период | Развернутое содержание работы | Примерныеитоговые мероприятия |
| 1. | Детский садДень знаний(старший дошкольный возраст) | 1-я, 2-я неделясентября | Через средства физической культуры продолжать знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском саду, взаимоотношения со сверстниками. Знакомить детей друг с другом в ходе игр (если дети уже знакомы, помочь вспомнить друг друга). Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства. Закрепить знания по правилам пожарной безопасности, используя элементы спортивного ориентирования. | Музыкально-спортивный праздник, с элементами спортивного ориентирования «По дороге в детский сад»  |
| 2. | Осень | 3-я, 4-я неделясентября | Расширять знания детей об осени. Закреплять знания о временах года. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать навыки спортивного ориентирования. Определить уровень физической подготовленности детей. | Поход выходного дня «Дружно мы в поход пойдем и природу сбережем!»Контрольные занятия |
| 3 | Мониторинг |
| 4. | Безопасность | 1-я, 2-я неделяоктября | Формировать представления об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них; приобщать к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека и окружающего мира природным ситуациям.  | «Мы живем на Урале!» - спортивное развлечение, с включением правил пожарной безопасности. |
| 5. | Мой дом, мой город | 3-я, 4-я неделяоктября | Знакомить с домом, с предметами домашнего обихода, мебелью, бытовыми приборами.Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностям и. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса).  | Тематические занятия, комплексы |
| 6. | Народная культура и традиции | 1-я, 2-я неделяноября | Знакомить детей с народными традициями и обычаями.Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми. Расширять представления о разнообразии народного искусства, художественных промыслов (различные виды материалов, разные регионы нашей страны и мира). Воспитывать интерес и бережное отношение к искусству родного края. | Подвижные игры народов Урала |
| 7. | Я и моя семья  | 3-я, 4-я неделяноября | Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни, о различных видах спорта. Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа и т. д.). Закреплять знание детьми своего имени, фамилии и возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду близких взрослых. Воспитывать бережное отношение к природе.Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любит**).** Развивать представления детей о своем внешнем облике. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формирование уважительного, заботливого отношения к пожилым родственницам.  | «Путешествие в Королевство природы!» - спортивный праздник, совместно с родителями посвящённый «Дню Матери» |
| 8. | Спортивные традиции | 1-я, 2-я неделядекабря | Продолжать знакомить детей с программой норм ГТО и традицией их проведения. Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, о зимних видах спорта. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом. | Веселые старты «Раз морозною зимой» сдача норм ГТО |
| 9. | Новогодние праздники | 3-я, 4-я неделядекабря | Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Вызвать стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками. | Тематические занятия, комплексы |
| 10. | Зима | 2-я - 4-я неделяянваря | Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта. Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой. Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом.Продолжать знакомить с природой Арктики и Антарктики. | «Семейная лыжня - 2021» - лыжная прогулка |
| 11. | День родного языка | 1-я, 2-я неделяфевраля |  Развивать художественное восприятие и эстетический вкус. Развивать все компоненты устной речи в различных формах и видах физкультурной деятельности. | Подвижные игры народов Урала |
| 12. | День защиты Отечества | 3-я, 4-я неделяфевраля | Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине.Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважения к мальчикам как будущим защитникам Родины. | Спортивный праздник, совместно с родителями «Аты-баты – мы солдаты!» |
| 13. | Международный женский день | 1-я, 2-я неделямарта | Организовывать все виды двигательной деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам.Расширять гендерные представления применительно к видам спорта. | Тематические занятия, комплексы |
| 14. | Весна | 3-я, 4-я неделямарта | Формировать у детей обобщенные представления о весне, приспособленности растений и животных к изменениям в природе.Расширять знания о характерных при знаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе. | «Будущие экономисты» - веселые старты с элементами экономического воспитания у детей. |
| 15. | День здоровья | 1-я, 2-я неделяапреля | Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; воспитывать культурно гигиенических навыки; формировать начальные представления о здоровом образе жизни.Развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию); накоплять и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями); формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  | «Коль здоровье сбережем, в космонавты мы пойдем!» - музыкально-спортивный праздник |
| 16. | Мониторинг | 3-я, 4-я неделяапреля | Определить уровень физической подготовленности детей. | Контрольные занятия |
| 17. | Весна и трудДень Победы(старший дошкольный возраст) | 1-я, 2-я неделямая | Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине.Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне.Познакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны. Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей. Показать преемственность поколений защитников Родины: от древних богатырей до героев Великой Отечественной войны. | «Мы – наследники Победы» - спортивный праздник ко Дню Победы |
| 18. | Лето | 3-я, 4-я неделямая | Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Расширять и обогащать представления о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений (природа «расцветает», созревает много ягод, фруктов, овощей; много корма для зверей, птиц и их детенышей); представления о съедобных и несъедобных грибах. |  «Так давайте устроим большой хоровод!» - музыкально-спортивный праздник |

**3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

Традиционно в нашем детском саду проходят спортивные мероприятия совместно с родителями: походы выходного дня в осенне-зимние периоды, спортивные праздники: к «Дню матери», к 23 февраля. Традиционно для детей проходят «Дни здоровья», «День зашиты детей», по правилам пожарной безопасности, по ПДД. А также спортивные соревнования между возрастными группами с учетом годовых задач детского сада.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Группа** | **Месяц** |
| 1 | Музыкально-спортивный праздник, посвященный «Дню знаний», по правилам ПДД | все группы |  сентябрь |
| 2 | Поход выходного дня | подготов. группы | сентябрь |
| 3 | Спортивное развлечение, с включением правил по пожарной безопасности. | старшие, подготовительные  | октябрь |
| 4 | Спортивный праздник, совместно с родителями посвящённый «Дню Матери»  | все группы | ноябрь |
| 5 | Лыжная прогулка с участием родителей | подготов. группы | январь |
| 6 | Спортивный праздник совместно с родителями, посвящённый «Дню защитника Отечества» |  все группы | февраль |
| 7 | Музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню здоровья |  все группы | апрель |
| 8 | Музыкально-спортивный праздник, посвящённый «Дню защиты детей» |  все группы |  июнь |

**Приложения**

**Карта состояния здоровья и физического развития детей**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа №\_\_\_\_\_ возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч.год\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.****ребёнка** | **Дата** **рождения** | **Группа****здоровья** | **Выполнение тестовых нормативов** | **Ограничения по состоянию здоровья** | **Группа****по** **ФИЗО** | **Уровень усвоения программы** |
| **IX** | **V** | **бег** | **прыжки** | **прочее** | **IX** | **V** | **IX** | **V** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Инструктор по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_ Фельдшер\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Индивидуальная карта физического развития**

**Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный****год** | **Полугодие** | **Возраст** | **Двигательные качества** | **Итог** |
| **Б** | **Пр** | **Бр** | **Л** | **В** | **Г** | **К** |
| **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Девочки** |
| **Показатели****Возраст** | **Быстрота** | **Скоростно-силовые качества** | **Ловкость** | **Выносливость** | **Гибкость** | **Координация** |
| Бег на 10 метров(с) | Бег на 30 метров(с) | Прыжок в длину с места(см) | Бросок теннисного мяча на дальность(м) | Бег на 10 метров «змейкой» м/у предметами(с) | Продолжительный бег до появления первых признаков усталости (с) | Наклон вперед из положения сидя(см) | Удержание равновесия в стойке «пяточка к носочку» (с) |
| 3 года | 4,2 – 3,4 | **-** | 38 – 62 | 1,5 – 3,5 | - | 1 – 2  | -2 – 5 | 8 – 10  |
| 4 года | 3,2 – 2,4 | **-** | 42 – 79 | 2 – 5  | - | 2 – 3  | 0 – 7 | 10 – 12  |
| 5 лет | **-** | 9,0 – 7,8 | 62 – 101 | 4 – 7  | 8,0 – 6,3  | 3 – 5  | 1 – 9  | 13 – 30  |
| 6 лет | **-** | 8,6 – 7,2 | 84 – 120 | 5 – 9  | 7,0 – 5,8 | 5 – 10  | 2 – 10  | 28 – 45  |
| 7 лет | **-** | 7,8 – 6,6 | 94 – 132 | 7 – 11  | 6,0 – 5,0 | 8 – 12  | 4 – 15  | 40 - 60 |

**Индивидуальная карта физического развития**

**Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный****год** | **Полугодие** | **Возраст** | **Двигательные качества** | **Итог** |
| **Б** | **Пр** | **Бр** | **Л** | **В** | **Г** | **К** |
| **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** | **Рез-т** | **УФП** |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **первое** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **второе** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Мальчики** |
| **Показатели****Возраст** | **Быстрота** | **Скоростно-силовые качества** | **Ловкость** | **Выносливость** | **Гибкость** | **Координация** |
| Бег на 10 метров(с) | Бег на 30 метров(с) | Прыжок в длину с места(см) | Бросок теннисного мяча на дальность(м) | Бег на 10 метров «змейкой» м/у предметами(с) | Продолжительный бег до появления первых признаков усталости (с) | Наклон вперед из положения сидя(см) | Удержание равновесия в стойке «пяточка к носочку» (с) |
| 3 года | 4,0 – 3,3 | **-** | 40– 65 | 2 –5 | - | 1 – 2  | -4 – 2 | 6 – 8 |
| 4 года | 3,0 – 2,3 | **-** | 47– 86 | 4 – 6 | - | 2 – 3  | -2 – 5 | 8 – 12  |
| 5 лет | **-** | 8,8 – 7,4 | 65– 108 | 5 – 8 | 7,5 – 6,0 | 3 – 5  | 0 – 7 | 10 – 25 |
| 6 лет | **-** | 8,0 – 7,0 | 88– 125 | 6 – 10 | 6,5 – 5,3 | 5 – 10  | 1 – 9 | 23 – 37 |
| 7 лет | **-** | 7,4 – 6,4 | 98– 135 | 9 – 14 | 5,5 – 4,8 | 10 – 14 | 2 – 10 | 35 – 45  |

 Утверждено приказом

 заведующего Детским садом № 86

 №154 от 25.08.2020 г.

 **План работы с родителями**

**на 2020 - 2021 уч. год**

инструктора по физической культуре

Селивановой В.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | Группы | **Дата** |
| 1. | **Консультации на родительских собраниях:**- **«**Физкультурные занятия и форма одежды», анкетирование, презентация проекта: «Семейный клуб «Здоровье»- «ГТО – путь к здоровью!», презентация совместного проекта | млад. гр., подгот. гр | сентябрь  |
| 2. | **Письменные консультации:**- «Как развить физические качества у ребенка дошкольного возраста» | все гр. | в течение года |
| - «Семейный кодекс здоровья» | младш. гр. |
| - «Зарядка – это весело!» |
| - «Как начинать закаливание ребёнка» |
| - «Как укрепить иммунитет ребёнка?» |
| - «Закаляйся вкусно!»  |
| - «С какого возраста можно и нужно учить ребёнка плавать?» |
| - «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия» | сред. гр.,старш. гр. |
| - «На зарядку – становись!»- «Правильно ли дышит ваш ребёнок?»- «Как научить ребёнка правильно дышать»- «Чем увлечь ребёнка во время прогулки зимой?» | сред. гр. |
| - «Комплексы упражнений, формирующие правильную осанку» | сред. гр.,старш. гр.,подгот. гр. |
| - «Оздоровительные упражнения для горла» - «Красивая осанка – основа здоровья» | старш. гр.,подгот. гр |
| - «Профилактика травматизма зимой» | старш. гр.  |
| - «Заниматься ли ребёнку каким-либо видом спорта?» |
| - «Детское ожирение» |
| - «Дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний» | старш. гр.,подгот. гр |
| - «Зимние травмы» | подгот. гр |
| - «Роль подвижной игры в формировании у детей самостоятельности и ответственности» |
| 3. | «Дружно мы в поход пойдем и природу сбережем!» - поход выходного дня | подгот. гр.  | 15 сентября |
| 4. | Спортивный праздник, «Путешествие в Королевство природы!» | все группы | 26 – 29 ноября |
| 5. | **Консультации на родительском собрании:**-«Развитие мышечной силы у детей» (практикум) - «Скажите плоскостопию - нет!» | старш. гр., сред. гр. | январь |
| 6. | «Семейная лыжня 2021!» - лыжная прогулка выходного дня | подгот. гр | 26января |
| 7. | Спортивный праздник, «Аты-баты – мы солдаты!», посвящённый «Дню защитника Отечества» | все группы | 17 – 20 февраля |
| 8. | Реализация совместного проекта «Семейный клуб «Здоровье» | млад. гр. | в течение года |
| 9. | Реализация совместного проекта «ГТО – путь к здоровью!» | подгот. гр | в течение года |
| 10. | Итоги диагностики | все группы | январь, май  |

**Перспективное планирование**

**Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

Во вторых младших группах НОД по физической культуре осуществляется три раза в неделю, которые дублируются в течение недели. Дети 3 – 4 лет не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. Поэтому все три НОД проводятся в музыкально-спортивном зале. (см. СанПиН 2.4.1. 3049 – 130)

**Методические материалы и средства обучения и воспитания.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Обязательная часть*** | ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений*** |
|  1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.3. ПензулаеваЛ. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп­ражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с. 4. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с. |  1. Кириллова Ю.А, Лебедева М.Е.Жидкова Ю.Н.Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 224 с.  2. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с. – (Логопед в ДОУ). 3. Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / Сост. Крыжановская Л.А.. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО». – 2011г. – 36 с. 4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 С.: илл. 5. Недовесова Н.П.Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 – 96 с.  6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет.: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС., 2009. – 48 с. 7. Толстикова О.В., Савельева О.В. **Мы живем на Урале:** образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. 8. Трясорукова Т.П. Речедвигательный тренинг: коррекционно-развивающие зантия для детей дошкольного возраста/ - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 93 с. 9. Фисенко М.А. Физкультура первая и вторая младшие группы. Разработки занятий./ - Волгоград: ИДТ «Корифей». – 128 с. |

|  |
| --- |
| **Сентябрь (II младшая группа)** |
| **Тема** | «Детский сад» (1-11.09) | «Осень» (14-30.09) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| № 1, стр.23***«Узкие дорожки», «Цветные полоски», скакалки*** | № 2, стр. 24***Мяч, мишка, зайчик*** | № 3, стр.25***Мячи, стульчики, маска (кот)*** | № 4, стр.26***Стойки с веревкой, мяч (яблочко)*** |
| **Задачи:**Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному за воспитателем; развивать умение действовать по сигналу; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании друг другу, группироваться при лазании под шнур. |
| **Вводная** | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении (пойдем в гости); всей группой «стайкой» за воспитателем; ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя; ходьба и бег по кругу («Вороны!», «Стрекозы!»). |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** |  | Без предметов | С мячом | С кубиками |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба и бег между двумяпараллельными линиями(длина – 2,5 м, ширина -25 см) – «Пройдем по дорожке». | 1. Прыжки на двух ногахна месте. | 1**.** Прокатывание мячей в прямом направлении - «Прокати и догони».  | 1. Ползание с опорой на ладони и колени – «Доползи до яблочка». |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне». | Игровое задание «Птички».«Мячик» [4;30], «По ровненькой дорожке» [4;19], | «Кот и воробышки». | «Быстро в домик», «Солнышко и дождик» [4;19], |
| **Малоподвижныеигры** | Ходьба за воспитателем «стайкой», в руках у педагога игрушка. | Игровое задание «Найдем птичку». | Ходьба в колонне по одному. | «Найдем жучка». |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** |  | Фонетическая ритмика (звук –а),[2;7], | Фонетическая ритмика (звук –а), [2;6], | Ходьба по массажным дорожкам |
| «По дороге в детский сад» - музыкально-спортивный праздник по ПДД |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Октябрь (II младшая группа)** |
| **Тема** | «Мой дом, мой город» (1-16.10) | «Безопасность» (19-31.10) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| № 5, стр. 28***Ребристые доски*** ***(гладкой вверх), веревка*** | № 6, стр. 29***Обручи, мячи (10шт.), красный флажок*** | №7, стр. 30***Мячи, кегли, «Елочка»*** | №8, стр. 31***Стойки с веревкой, скакалки (4 шт.), маска (кот)*** |
| **Задачи:** Развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в энергичном отталкивания мячей при прокатывании друг другу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом; учить ходить и бегать по кругу, с поворотом в другую сторону. |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; ходьба врассыпную; ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С хлопками | Без предметов | С мячом | На стульчиках |
| **Основные видыдвижений** | 1. Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику».2. Перепрыгивание черезшнур (веточка), положенный на пол,с приземлением на полусогнутые ноги. | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей другдругу. | 1. Прокатывание мячей в прямом направлении игр.упражнение «Капуста для зайки»2. Ползание на четвереньках:- в прямом направлении;- «змейкой» между предметами не задевая их. | 1. Упражнение в сохранении равновесия «Пробеги-не задень» (ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию, на расстоянии 50 см друг от друга);2. Ползание «Крокодильчики» (на четвереньках под шнур высота 50 см).3. Прыжки на двух ногахс продвижением впереднарасстояние 1,5 м  |
| **Подвижные игры** | «Догони мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробышки» |
| **Малоподвижныеигры** | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках; «Пузырь» [4;27], | Игровое задание «Машины поехали в гараж». | «Жили-были зайчики» [1;5], | Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом. |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика (звук –о), [2;7], | Ходьба по массажным дорожкам | Ходьба по массажной дорожке «Елочка» | Фонетическая ритмика (звук –о), [2;8], |
| Проект «Семейный клуб «Здоровье»»«Путешествие в страну Здоровья» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Ноябрь (II младшая группа)** |
| **Тема** | «Народная культура и традиции» (2-13.11) | «Я и моя семья» (16-30.11) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| № 9, стр.33***Ребристые доски (гладкой вверх), матрешка, обручи*** | №10, стр. 34***«Кочки», мячи 10 шт., веревка, маска (кот)*** | №11, стр. 35***Мячи, «цветные полоски», кубики*** | №12, стр. 37***Ребристые доски (гладкой вверх),*** |
| **Задачи:** упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя. |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Мышки», «Птички»).В чередовании бег и ходьба.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.Игровое упражнение «Твой кубик» - ходьба по кругу. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С ленточками (матрешки) | С обручем | Без предметов | С флажками |
| **Основные видыдвижений** | 1.Упражнение в сохранении равновесия «В гости к матрешке» (ходьба в умеренном темпе сначала по 1 доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см., длина 2-3 м.) 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (1,5-2м) «Зайки – мягкие лапочки». | 1. Прыжки «Через болото» на двух ногах из обруча в обруч (кочки).2. Прокатывание мячей в прямом направлении друг другу «Точный пас» - (волшебный клубочек) | 1.Игровое задание с мячом «Прокати – не задень» (прокатывание мяча между предметами);2.Игровое упражнение «Проползи – не задень» (на четверенькахзмейкой между предметами);3. Игровое задание «Быстрые жучки» (ползанье прямо). | 1.Ползание по доске (игровое задание «Паучки»).2. Равновесие – Ходьба по доске, руки в стороны. Около кубика остановиться и выполнить присед. |
| **Подвижные игры** | «Ловкий шофер» | «Мыши в кладовой» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара» |
| **Малоподвижныеигры** | Игра «Найдем матрешку». | Игра «Где спрятался мышонок?». | Ходьба в колонне по одному или игра по выбору детей. | Ходьба в колонне по одному за «комаром», которого несет ребенок. |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Пальчиковая гимнастика [1;19] | Ходьба по массажной дорожке «Елочка» | Дыхательная гимнастика«Послушаем свое дыхание» [9;43] | Ходьба по массажным дорожкам |
| Проект «Семейный клуб «Здоровье»»«В гостях у Кислородика» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Декабрь (II младшая группа)** |
| **Тема** | «Спортивные традиции» (1-11.12) | «Новогодние праздники» (14-31.12) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| № 13, стр. 38***Кубики (6-8 шт.), веревка*** | № 14, стр. 40***Скамейки, мат, мячи (10шт.)*** | №15, стр. 41***Мячи, кегли, дуги, «Елочка»*** | №16, стр. 42***Ребристые доски (гладкой стороной)*** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя «Самолеты» бег врассыпную, покачивая руками. На сигнал педагога «Воробышки» - остановиться и произнести «чик-чирик», на сигнал «На прогулку» - разбежаться по всему залу. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С кубиками | С мячом | С кубиками | На стульчиках |
| **Основные видыдвижений** | 1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди-не задень», ходьба между кубиками, поставленными в 2 линии на расстоянии 40 см. друг от друга, руки свободно балансируют.2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед черезшнур (игровое упражнение «Зайки-попрыгайки). | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку или мат;2. Прокатывание мячей другдругу из положения сидя, ноги врозь. | 1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными 50-60 см. друг от друга (игровое задание «Не упусти!» (снежный ком);2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.) | 1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»).2. Ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение « Пойдем по мостику»). |
| **Подвижные игры** | «Коршун и птенчик» | «Найди свой домик» | «Мой веселый звонкий мяч» | «Птица и птенчики» |
| **Малоподвижныеигры** | «Найдем птенчика» | «Поезд» | «Найдем снежинку» | «Найдем птенчика» |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика (звук –у), [2;8], | Ходьба по массажным дорожкам | Ходьба по массажной дорожке «Елочка» | Фонетическая ритмика (звук –у), [2;8], |
| Проект «Семейный клуб «Здоровье»»«Здоровая спинка» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

**Перспективное планирование**

**Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

В средних группах НОД по физической культуре осуществляется три раза в неделю. Так как у детей 4-5 лет происходит изменение объема грудной клетки, и строение легочной ткани все еще не завершено. Все три занятия проводятся в музыкально-спортивном зале. (см. СанПиН 2.4.1. 3049 – 130)

**Методические материалы и средства обучения и воспитания.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Обязательная часть*** | ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений*** |
|  1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112с.3. ПензулаеваЛ. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп­ражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с. 4. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с. |  1. Кириллова Ю.А, Лебедева М.Е.Жидкова Ю.Н.Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 224 с.  2. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с. – (Логопед в ДОУ). 3. Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / Сост. Крыжановская Л.А.. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО». – 2011г. – 36 с. 4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 С.: илл. 5. Недовесова Н.П.Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 – 96 с.  6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет.: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС., 2009. – 48 с. 7. Толстикова О.В., Савельева О.В. **Мы живем на Урале:** образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. 8. Трясорукова Т.П. Речедвигательный тренинг: коррекционно-развивающие зантия для детей дошкольного возраста/ - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 93 с. |

|  |
| --- |
| **Сентябрь (средняя группа)** |
| **Тема** | «Детский сад» (1-11.09) | «Осень» (14-30.09) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие 1-3, стр. 19-21***Скакалки 4 шт.,*** ***кубики 2 шт., «цветочки», обручи, флажки (красный, зеленый)*** | Занятие 4-6, стр. 21-24***Флажки на веревке, мячи 10 шт., обручи 10шт., флажки разного цвета*** | Занятие 7-9, стр. 24-26***Мячи, стойки с веревкой;*** ***дуги, кубики*** | Занятие 10-12, стр. 26-29***Дуги, («большая погремушка»);******Ребристые доски, кубики*** |
| **Задачи:**упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур. |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др.Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба и бег между двумяпараллельными линиями (ширина 15 см, длина 3м).2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.3. Игровое упражнение « Не пропусти мяч»4. Прыжки на двух ногахс продвижением впереддо кубика, кегли на расстояние 3-4 м. | 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей другдругу, стоя на коленях, сидя на пятках.3. Ползание на четвереньках по прямой. 4. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки» - прыжки. | 1. Прокатывание мяча другдругу двумя руками, стоя на коленях.2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см).3. Подбрасывание мяча вверхи ловля его двумя руками.4. Лазанье под 3-4 дуги поточно двумя колоннами.5. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд. | 1. Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 шт.), руки на поясе. 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (дистанция 3м).5. Игровые упражнения:- «Вдоль дорожки»,- «Перебрось-поймай»,- «Успей – поймать». |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» [4; 50], «Автомобили» [2; 21], | «Самолеты»[2; 22], , «Найди себе пару» | «Огуречик, огуречик» [4; 54], | «У медведя во бору», [2; 28], |
| **Малоподвижныеигры** | «Давайте вместе с нами» [1; 5], | Игровое задание «Найдем птичку». | «Капуста – редиска» [1; 10], | «Где постучали?»[2; 28], |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика (звук –а), [2; 6-7] | Упражнение «Тихий час для мышат» [6; 30], | П/и «Заяц любит есть морковку» [5; 18],Пальчиковая гимнастика «Белка-продавец» [1; 16], | П/и «Поймай грибок» [1; 16],Фонетическая ритмика (звук –о), [2; 7-8] |
| «По дороге в детский сад» - музыкально-спортивный праздник по ПДД |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Октябрь (средняя группа)** |
| **Тема** | «Мой дом, мой город» (1-16.10) | «Безопасность» (19-31.10) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие13-15,стр.30-32***Гимнастические скамейки, мешочки, кубики, косички; веревка, сетка, кегли, маска кота, «Открой окошечко»*** | Занятие 16-18,стр.33-34***Обручи 6 шт., мячи 10 шт., кубики, флажки*** | Занятие 19-21,стр.35-36***Мячи, «цветные бревнышки», стойки с веревкой, маска медведя*** | Занятие 22-24, стр.36-38***Дуги, ребристые доски (гладкой вверх), кубики, мячи, мячи маленькие, корзина.*** |
| **Задачи:** учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча через сетку двумя руками, развивая ловкость и глазомер, в лазании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, умение действовать по сигналу; учить приемам точечного массажа. |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием (перепрыгиванием) через бруски. Ходьба врассыпную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С косичкой | Без предметов | С мячом | С кеглей |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке, на середине присесть.2. Прыжки на двух ногах впереддо предмета (кубик, косичка), на расстоянии 3м.3. Ходьба по гимнастическойскамейке, с мешочком на голове, руки на пояс.4.Игровые упражнения:- «Мяч через шнур (сетку)»- «Кто быстрее доберется до кегли» | 1. Прыжки на двух ногахиз обруча в обруч.2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях.3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами двумя руками перед собой, сложенными «совочком».4. Игровые упражнения:- «Подбрось - поймай»- «Кто быстрее» (эстафета) | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении, Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками.2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4) раза.3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки (5-6 шт.).4. Игровые упражнения:- «Прокати – не урони»- «Вдоль дорожки». | 1. Подлезание под дугу (40-50 см, не касаясь руками).2. Ходьба по доске перешагивая через кубики.3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, положенными в две линии.4. Прокатывание мяча по дорожке, затем пробежать по ней.5. Игровые задания:- «Кто скорее по дорожке» - «Мяч в корзину» |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши»[3; 31], «Найди свой цвет»[7; 50], | «Автомобили» [3; 21], «Цветные автомобили»[7; 50], | «У медведя во бору», [3; 28], «Ловишки» [3; 34], | «Лошадки», [3; 38], «Кот и мыши»[3; 31] |
| **Малоподвижныеигры** | «Дом»[1; 10], | «Автомобили поехали в гараж»«Светофор»[1; 13], | «Угадай где спрятано» | «Угадай, кто позвал?» |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Дыхательное упражнение «Открой окошечко»Ходьба по массажным дорожкам | Фонетическая ритмика (звук –э), [2; 9]Ходьба по массажным дорожкам  | Фонетическая ритмика (звук –у), [2; 8]Ходьба по массажной дорожке «Елочка» | 1. Пальчиковая гимнастика «В лесу» [1; 15], Ходьба по массажной дорожке «Елочка» |
|  |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Ноябрь (средняя группа)** |
| **Тема** | «Народная культура и традиции» (2-13.11) | «Я и моя семья» (16-30.11) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие 25-27,стр.39-41***Скамейки, кубики, мячи, веревка, матрешка***  | Занятие 28-30,стр.41-43***Шнуры, мячи, «следы», кегли (п/и)*** | Занятие 31-33,стр.43-45***Мячи, скамейки, кубики*** | Занятие 34-36,стр.45-47***Скамейки, кубики, мешочки с песком, флажки, цветные кружочки, кегли*** |
| **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления движения, «змейкой» между предметами, по кругу взявшись за руки, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча, в бросках мяча о пол (землю) и ловле его двумя руками; учить ползать на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками), развивая силу и ловкость; Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа по профилактике простудных заболеваний; следить за осанкой. |
| **Вводная** | 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.Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия). |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С кубиком | Без предметов | С мячом | С флажками |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд.3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4.Игровые упражнения:- «Не попадись»- «Поймай мяч». | 1. Прыжки на двух ногахс продвижением вперед черезшнуры.2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.4. Игровые упражнения:- «Не попадись»,- «Догони мяч». | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками, броски мяча о пол одной рукой и ловля 2-мя руками после отскока.2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в один ряд.4. Игровые упражнения:- Не задень»- «Передай мяч» (кошка и собака) 2 команды- «Догони пару» | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.2. Ходьба по гимнастическойскамейке боком, приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вперед, затем выпрямиться и пойти дальше.3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.4. Прыжки на 2-х ногах до кубика.5. Игровые упражнения:- «Пингвины»- «Кто дальше бросит». |
| **Подвижные игры** | «Салки», «Кролики»[7;55], | «Теремок»[7;57], «Найди себе пару» [7;50], | «Лиса и куры» [3;44], | «Самолеты», «Цветные автомобили». |
| **Малоподвижныеигры** | «Найди и промолчи» | «Автомобили поехали в гараж»«Светофор»[1; 13], | «Это я» [1; 22] | «Кто ушел?» [1; 28] |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Дыхательное упражнение «Открой окошечко»Ходьба по массажным дорожкам | Фонетическая ритмика (звук –ы), [2; 10]Фонетическая ритмика (звук –у), [2; 8]Ходьба по дорожке «Следы» | П/и «Бусинки» [4; 14]Упражнение «Помощники» [6; 45] | Упражнение «Помощники» [6; 45] |
|  |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Декабрь (средняя группа)** |
| **Тема** | «Спортивные традиции» (1-11.12) | «Новогодние праздники» (14-31.12) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие 1-3, стр.48-49***Скамейки, кубики, мячи, веревка, матрешка***  | Занятие 4-6, стр.50-51***Шнуры, мячи, «следы», кегли (п/и)*** | Заняти 7-9, стр.52-54***Мячи, скамейки, кубики*** | Занятие 10-12, стр.54-56***Скамейки, кубики, мешочки с песком, флажки, цветные кружочки, кегли*** |
| **Задачи:** упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх, доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур. |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др.Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С кубиком | Без предметов | С мячом | С флажками |
| **Основные видыдвижений** | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2м).2. Прыжки через 4-5 брусков (высота бруска 6см), помогая себе взмахом рук.3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (расстояние между предметами 1 м). | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 - 25см). 2. Прокатывание мяча между предметами.3. Бег по дорожке.4. Ползание на четверенькахпо прямой. | 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 – 2 м (способ 2-мя руками снизу, 2-мя руками из-за головы).2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по - медвежьи» (дистанция 3-4 м).3. Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки; с опорой на ладони и колени.2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой; руки в стороны на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.3. Прыжки на 2-х ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. |
| **Подвижные игры** | «Лиса и куры», «Кролики» | «У медведя во бору», «Самолеты» | «Огуречик, огуречик…» «Зайцы и волк» | «Птички и кошка», «Найди свой цвет». |
| **Малоподвижныеигры** | «Найдем цыпленка» |  | «Где спрятался зайка?» |  |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Дыхательное упражнение «Открой окошечко»Ходьба по массажным дорожкам | Фонетическая ритмика (звук –ы), [2; 10]Фонетическая ритмика (звук –у), [2; 8]Ходьба по дорожке «Следы» | П/и «Бусинки» [4; 14]Упражнение «Помощники» [6; 45] | Упражнение «Помощники» [6; 45] |
|  |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

**Перспективное планирование**

**Старший дошкольный возраст 5-6 лет**

В старших группах НОД по физической культуре осуществляется три раза в неделю. Третья НОД недели проводится на спортивном участке. Игры и игровые задания, которые также использованы на свежем воздухе, в перспективном планировании отмечены звездочкой (\*)

**Методические материалы и средства обучения и воспитания.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Обязательная часть*** | ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений*** |
|  1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.2. Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128с.3. ПензулаеваЛ. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп­ражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с. 4. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с. |  1. .Кириллова Ю.А, Лебедева М.Е.Жидкова Ю.Н.Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 224 с.  2. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с. – (Логопед в ДОУ). 3. Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / Сост. Крыжановская Л.А.. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО». – 2011г. – 36 с. 4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 С.: илл. 5. Недовесова Н.П.Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 – 96 с.  6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет.: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС., 2009. – 48 с. 7. Толстикова О.В., Савельева О.В. **Мы живем на Урале:** образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. 8. Трясорукова Т.П. Речедвигательный тренинг: коррекционно-развивающие зантия для детей дошкольного возраста/ - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 93 с. 9. Агафонова Т.Н., Захарова С.М. Спортивное ориентирование в детском саду. Методическое пособие в помощь воспитателям и физкультурным работникам детских садов./ - Каменск-Уральский, 2019. – 16 с. |

|  |
| --- |
| **Сентябрь (старшая группа)** |
| **Тема** | «Детский сад» (1-11.09) | «Осень» (14-30.09) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятия 1-3, стр. 15-19***Скамейки, кубики, мячи (10 шт.), мяч малый*** | Занятия 4-6, стр. 19-21***Флажки на веревке, мячи малые,*** | Занятия 7-9, стр. 21-24 ***Скамейки, канат(«узкие дорожки»), мячи, шляпа*** | Занятия 10-12, стр. 24-27***Обручи, «цветные бревнышки», мешочки, мячи*** |
| **Задачи:** учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмаху рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч не задевая края; упражнять в ходьбе и беге колонне по одному, врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.Развивать ловкость и устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед. |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук и ног (на носках, пятках), врассыпную, между предметами, с остановкой по сигналу. Перестроение в две, три колонны.Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | Без предметов | С мячом | Без предметов | С гимнастической палкой |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниемчерез кубики, мячи.
2. Прыжки на двух ногах

с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола; змейкой между предметами.1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу, после удара о пол - подбросить вверх 2 руками (не прижимая к груди).
2. **Игровые упражнения**:

- «Быстро в колонну»\*- «Пингвины»\*- «Не промахнись»\*;- «По мостику»\****(мешочки с песком, 2 обруча)\*.*** | 1. Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета».
2. Броски мяча вверхи ловля его после хлопка в ладоши.
3. Ползание на четвереньках между предметами .
4. Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительностью до 1,5 минуты в чередовании с ходьбой.
5. **Игровые упражнения:**

- «Передай мяч»\*;- «Не задень»\*.***(мяч малый (3 шт.), кегли 12 шт., осенний листок))\**** | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на предплечья и колени. 2. Ходьба по канату боком,приставным шагом, рукина поясе, с мешочком на голове.3. «Мяч о стенку» 4.**Игровые упражнения:**- «Не попадись»\*,- Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах двумя руками из-за головы. 2,5 м.\****(мячи 10шт., палочки)\****. | 1. Пролезание в обруч в группировке прямо и боком.
2. Ходьба, перешагивая через препятствия – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку, с мешочком на голове
3. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.
4. Эстафета «Пингвины»(прыжки с зажатым междуколеней мячом).
5. **Игровые упражнения**:

«Поймай мяч» (по 3 человека)\*«Будь ловким» (прыжки змейкой)\*.***(мячи 7шт., кегли, флажки)\**** |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» [4; 16]., «Ловишки» [4; 19]\*. | «Мы веселые ребята» [4; 21]\*, «Фигуры». [4; 20] | «Быстро возьми»\* | «Мы веселые ребята», «Найди свой цвет»\*. |
| **Малоподвижныеигры** | «У кого мяч?»\* [4; 17]., | «Найди и промолчи» [4; 20]\* | «Медведь и дети»[7; 91] | «Проползи – не задень» (под дугами)\* |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика (звук –а; о), [2; 6-8]. Ходьба по массажным дорожкам | Фонетическая ритмика (звук –у; э), [2; 8-9]. Ходьба по массажным дорожкам  | П/и «Поймай грибок» [1; 16]\* «Пугало» ». [5; 28], Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» [1; 122] | Фонетическая ритмика (звук –а; о,у,э), [2; 8-9]. П/и «Садовник»[1; 48] |
| «По дороге в детский сад» - музыкально-спортивный праздник по ПДД Проект «С картой весело шагать по просторам!» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Октябрь (старшая группа)** |
| **Тема** | «Мой дом, мой город» (1-16.10) | «Безопасность» (19-31.10) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятия 13-15, стр.28-30***Скамейки, кубики,*** ***мячи (10 шт.), палочки*** | Занятия 16-18, стр. 30-32***Скамейки, маты, мячи (10 шт.)*** | Занятия 19-21, стр. 33-34***Обручи(4 шт.), мешочки, дуги, кубики, скамейки*** | Занятия 22-24, стр. 35-38***Скамейки, мяч средний, мягкий квадрат, дуги*** |
| **Задачи:** учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в колонну по два, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие |
| **Вводная** | Перестроение в колонну; по одному, по два, по три. Ходьба и бег врассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | Без предметов | С гимнастической палкой | С малым мячом | С обручем |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке приставным шагом,перешагивая через бруски, приставным шагом боком на середине присесть, встать и пройти дальше.
2. Броски мяча двумя рукамиот груди друг другу.

3.Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком продвигаясь вперед.4.**Игровые упражнения:** «Мяч об землю» (в парах)\* «Футбол» (в парах)\****(мячи (10 шт.))\**** | 1. Прыжки, спрыгиваниесо скамьи на полусогнутыеноги.2. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, от груди.4. **Игровые упражнения:** «Проведи мяч» (две команды)\* «Мяч водящему» (четыре команды)\*, «Не попадись» ***(мячи (4 шт.))\**** | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.(4 команды) 2м2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.3. Ходьба по гимнастическойскамейке боком приставным шагом.4. **Игровые упражнения:** «Пас друг другу» (мальчики)\* «Самые меткие» (девочки)\*, «Будь ловким» прыжки с кеглей м/у ног (эстафета)\*.***(мячи 10 шт., шишки, 2 кегли)\**** | **Полоса препятствий:**1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.2.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. с 3 шагов.3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.4.Метание мешочка в горизонтальную цель5. **Игровые упражнения:** «Посадка картофеля»[4; 37]\*, «Попади в кольцо»\*.***(три ведерка, шишки, кружочки , кочки)\**** |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц»[4; 29], «Не попадись».[4; 30]\* | «Не оставайся на полу» [4; 31]., | «Удочка» ». [4; 20]«Пожарные на учении» [4; 40] | «Ловишки-перебежки» [4; 38]\* |
| **Малоподвижныеигры** | «Найди и промолчи» [4; 20]Ходьба в колонне по одному \* | «У кого мяч?» [4; 17],«Земля, вода, воздух»[1; 25]«Почта» [1; 32]\* | Ходьба в колонне «змейкой», широким шагом по разметке\* | «Опасно - не опасно», «Затейники». [4; 38]\* |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика (звук –и; ы), [2; 6-8].  | Фонетическая ритмика «Тихо-громко», [2; 11]. | Фонетическая ритмика «Высоко-низко», [2; 12].  | Фонетическая ритмика «Запомни и повтори», [2; 12]. |
| Проект «С картой весело шагать по просторам!» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Ноябрь (старшая группа)** |
| **Тема** | «Народная культура и традиции» (2-13.11) | «Я и моя семья» (16-30.09) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятия 25-27, стр. 39-41***Скамейки, малые мячи, кегли*** | Занятия 28-30, стр. 42-44***Мячи, конусы (2 шт.), скамейки, набивной мяч*** | Занятия 31-33, стр. 44-46***Мячи, обручи(2 шт.), дуги*** | Занятия 34-36, стр. 46-47***Стойки с веревкой, скамейки, подушечки (4 шт.), 2 конуса*** |
| **Задачи:**Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений. |
| **Вводная** | 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 |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С малым мячом | Без предметов | С мячом | На гимнастической скамейке |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.
2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.
3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, стоя в шеренгах, на расстоянии 2 – 2,5м.
4. **Игровые упражнения:**

«Мяч о стену»\*, «Поймай мяч» (тройками)\*, «Не задень»\* ***(малые мячи, большие мячи (7 шт.), кегли)\**** | 1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.
2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, 4-5 м.
3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков).
4. Ползанье на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой (круг)
5. **Игровые упражнения:**

 «Мяч водящему» [4; 44]\*,***(мячи (3 шт.), ленточки)\**** | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м).2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.5. **Игровые упражнения:**«Перебрось и поймай»\*, «Перепрыгни – не задень»\****Мячи (10 шт.), шнур*** | **Полоса препятствий:**1.Подлезание по шнур боком, не касаясь руками пола.2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.3. прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м.4. Ходьба между предметами на насочках,5. **Игровые упражнения:** «Мяч о стенку»\*. |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» [4; 16],«Гуси – лебеди» [4; 37], «Пожарные на учении». [4; 40] | «Не оставайся на полу» [4; 43],, «Ловишки с ленточками»\*, | «Удочка» ». [4; 20]«Ловишки парами»\*, | «Ловишки - перебежки»\*,«Удочка»\* |
| **Малоподвижныеигры** | «Узнай по голосу» [4; 41] | «Затейники» [4; 38]\*«Золотые ворота» [1; 24] | «Будь аккуратным» [1; 23]«Летает - не летает»\*. | «Товарищ командир» (Симон говорит) [1; 33] |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика «Избушка в сказочной глуши», [2; 14]. | «По желтой змейке»\* | П/и «Синичка» [5; 30]\* Фонетическая ритмика «Ну а я похож на маму», [2; 13]. | Фонетическая ритмика «Гудит мой пылесос», [2; 15]. |
| Проект «С картой весело шагать по просторам!» «Путешествие в Королевство природы!» - спортивный праздник, совместно с родителями |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Декабрь (старшая группа)** |
| **Тема** | «Спортивные традиции» (1-11.12) | «Новогодние праздники» (14-31.12) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятия 1-3, стр. 48-51***Скамейки, малые мячи, кегли*** | Занятия 4-6, стр. 51-53***Мячи, конусы (2 шт.), скамейки, набивной мяч*** | Занятия 7-9, стр. 53-55***Мячи, обручи(2 шт.), дуги*** | Занятия 10-12, стр. 55-58***Стойки с веревкой, скамейки, подушечки (4 шт.), 2 конуса*** |
| **Задачи:** учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу |
| **Вводная** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону.Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | С малым мячом | Без предметов | С мячом | На гимнастической скамейке |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку боком, приставным шагом, руки на пояс.
2. Прыжки на 2-х ногах через предметы.

3. Броски мяча друг другу 2-мя руками из-за головы.4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень» | . Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м).2. Броски мяча вверх и ловля его 2-мя руками.3.Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4м).4. Игровые упражнения: Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пойдем по мосточку». | 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.
2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.
3. Ходьба по гимн.скамье приставным шагом

с мешочком на голове.1. Игровые упражнения: «Метко в цель»
 | 1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
2. Прыжки на двух ногах между предметами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Игровые упражнения: «По дорожке» |
| **Подвижные игры** | «Ловишки с ленточками»,«Мороз красный нос». | «Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос». | «Охотник и зайцы», «Смелые воробышки». | «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята». |
| **Малоподвижныеигры** | «Узнай по голосу» [4; 41] | «Затейники» [4; 38]\*«Золотые ворота» [1; 24] | «Будь аккуратным» [1; 23]«Летает - не летает»\*. | «Товарищ командир» (Симон говорит) [1; 33] |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика «Избушка в сказочной глуши», [2; 14]. |  | П/и «Синичка» [5; 30]\* Фонетическая ритмика «Ну а я похож на маму», [2; 13]. | Фонетическая ритмика «Гудит мой пылесос», [2; 15]. |
| Проект «С картой весело шагать по просторам!» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

**Перспективное планирование**

**Подготовительная к школе группа 6-7лет**

В подготовительных к школе группах НОД по физической культуре осуществляется три раза в неделю. Третья НОД недели проводится на спортивном участке. Игры и игровые задания, которые использованы на свежем воздухе, в перспективном планировании отмечены звездочкой (\*)

**Методические материалы и средства обучения и воспитания.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Обязательная часть*** | ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений*** |
|  1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112с.3. ПензулаеваЛ. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп­ражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с. 4. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с. |  1. .Кириллова Ю.А, Лебедева М.Е.Жидкова Ю.Н.Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 224 с.  2. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с. – (Логопед в ДОУ). 3. Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / Сост. Крыжановская Л.А.. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО». – 2011г. – 36 с. 4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програмно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 С.: илл. 5. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет.: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС., 2009. – 48 с. 6. Недовесова Н.П.Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 – 96 с.  7. Толстикова О.В., Савельева О.В. **Мы живем на Урале:** образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. 8. Трясорукова Т.П. Речедвигательный тренинг: коррекционно-развивающие зантия для детей дошкольного возраста/ - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 93 с. 9. Агафонова Т.Н., Захарова С.М. Спортивное ориентирование в детском саду. Методическое пособие в помощь воспитателям и физкультурным работникам детских садов./ - Каменск-Уральский, 2019. – 16 с. |

|  |
| --- |
| **Сентябрь (подготовительная группа)** |
| **Тема** | «Детский сад» (1-11.09) | «Осень» (14-30.09) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие 1-3, стр. 9-11***Скамейки,подушечки шнуры или средние мячи (8 шт.), мячи (10шт.)*** | Занятие 4-6,стр.11-14***«Золотые ключики» привязаны к палке (2 шт.), сетка, мячи (10 шт.), стойки с веревкой*** | Занятие 7-9,стр.15-16***Скамейки, малые мячи*** | Занятие 10-12,стр.16-18 ***Скамейки, шнуры обручи (10 шт.), средние мячи (8 шт.)*** |
| **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, при перепрыгивании через предметы, ловкость в ходьбе между предметов; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | Без предметов | С флажками | С малым мячом | С гимнастической палкой |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо (боком), приставляя пятку одной ноги к носку другой, с подушечкой на голове (перешагивая мячи), руки свободно балансируют (на пояс).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры.
3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (3 м).
4. **Игровые упражнения:**[5;11],

«Ловкие ребята», (тройками)\*«Пингвины»\*,«Догони свою пару»\*.**(*мячи (7шт.), мешочки)\**** | * 1. Прыжки с разбега с доста-ванием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.
	2. Перебрасывание мяча через сетку друг другу, двумя руками из-за головы, снизу(расстояние 4м.).
	3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его, ползание -«крокодил».
	4. **Игровые упражнения:** «Быстро встань в колонну»\*,

«Прокати обруч»\****(кубики (3), обручи (10))\**** | * + 1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.
		2. Бросание малого мячавверх правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;
		3. Ползание по гимн. скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками, хват с боков, «по-медвежьи».
		4. **Игровые упражнения:** «Быстро передай», [5;16], «Пройди-не задень».

***(мячи (3), кубики)\**** | * + - 1. Ползание по гимнастическойскамейке на ладонях и коленях;
			2. Прыжки через шнуры на одной ноге;
			3. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода;
			4. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая средние мячи
			5. ***Игровые упражнения:***[5;18],

«Прыжки по кругу»\*, «Проведи мяч», (2 колонны) \*«Круговая лапта»\*.***(мяч (10))флажки)\**** |
| **Подвижные игры** | «Ловишки»[5,10], | «Не оставайся на полу»\*, «Море волнуется раз» [7,123], | «Белки в лесу» [7,81], «Удочка»\*. | «Не попадись»[5,17],«Перелет птиц» [5,21], |
| **Малоподвижныеигры** | «Волшебное слово» [1,24], | «Дни недели» [1,16],, «Великаны и гномы»\*. | «Летает – не летает»\* «Вершки и корешки»\* | «Фигуры» |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | П/и «Сороконожки»[5,31],Фонетическая ритмика (звук –а; о), [2; 6-8]. Ходьба по массажным дорожкам | Фонетическая ритмика (звук –у; э), [2; 8-9]. Ходьба по массажным дорожкам | П/и «Поймай грибок» [1; 16]\* «Пугало» ». [5; 28], Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» [1; 122] | Фонетическая ритмика (звук –а; о,у,э), [2; 8-9]. П/и «Садовник»[1; 48] |
| «По дороге в детский сад» - музыкально-спортивный праздник по ПДД Проект «ГТО – путь к здоровью!» Проект «С картой весело шагать по просторам!» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Октябрь (подготовительная группа)** |
| **Тема** | «Мой дом, мой город» (1-16.10) | «Безопасность» (19-31.10) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие 13-15, стр.20-22 ***Скамейки, мешочки, скакалки длинные, мячи маленькие*** | Занятие 16-18, стр.22-24 ***Скамейки, маты, мячи, обручи (2 шт.)*** | Занятие 19-21, стр.24-27***Скамейки, мячи*** | Занятие 22-24, стр.27-29 ***Стойки с веревкой, мячи, кегли, скамейки*** |
| **Задачи:** упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения, в беге с преодолением препятствий, в сохранении равновесия и в прыжках, в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом, точность броска; закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, навык приземления на полусогнутые в прыжках со скамьи; |
| **Вводная** | 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 минут |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | Без предметов | С обручем | На гимнастических скамейках | С мячом |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по гимн.скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.(Боком в мешочком на голове, руки на пояс). Сойти со скамейки, не прыгая.
2. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, вдоль шнура.
3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками;
4. **Игровые упражнения:** «Эстафета с обручами» [7,122],\*,

 «Не попадись» [5,22]\*«Третий лишний» \****(обручи(10), шишки)\**** | 1. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги, на мат или коврик.
2. Отбивание мяча от полаодной рукой на месте с продвижением вперед (баскетбольный вариант).
3. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьи».
4. Лазанье в обруч на четвереньках; прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.
5. **Игровые упражнения:** «Кто самый меткий?»\*, «Перепрыгни-не задень»\*.

***(обручи, шишки, длинные скакалки)\**** | 1. Ведение мяча: по прямой, между предметами.
2. Ползание по гимн.скамье, подтягиваясь

на руках.1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.
2. **Игровые упражнения:** [5,22]

 «Успей выбежать»\*«Мяч водящему»\****(мячи (4))\**** | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; под дугой (шнуром) подталкивая мяч вперед головой.
2. Прыжки на одной ногемежду предметами, дойти до противоположной стороны зала и прыгать на др. ноге

3. Ходьба по гимн.скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.4**. Игровые упражнения:** «Лягушки » [5,28]\*«Не попадись»\****(средний мяч (2), мешочки)\**** |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» [7,120]П/и Стоп!» » [1; 155] | «Не оставайся на полу», «Ключи» [7,132] | «Не попадись»\*, «Волк во рву» [7,123] | «Ловишки с ленточками»\*, «Удочка» |
| **Малоподвижныеигры** | «Фигуры»\* | «Зеваки» [1; 25]\* | «Летает-не летает» | «Эхо»\* |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика (звук –и; ы), [2; 6-8].  | Фонетическая ритмика «Тихо-громко», [2; 11]. Ходьба по массажным дорожкам | Фонетическая ритмика «Высоко-низко», [2; 12]. Ходьба по массажным дорожкам | Фонетическая ритмика «Запомни и повтори», [2; 12]. Ходьба по массажным дорожкам |
| Проект «ГТО – путь к здоровью!» Проект «С картой весело шагать по просторам!» «Мы живем на Урале!» - спортивное развлечение, с включением правил пожарной безопасности. |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |
| **Ноябрь (подготовительная группа)** |
| **Тема** | «Народная культура и традиции» (2-13.11) | «Я и моя семья» (16-30.11) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие 25-27, стр.29-32***Канат, палки (8 шт.), «цветные бревнышки», большие корзины*** | Занятие 28-30, стр.32-34***Скакалки, скамейки, мячи (10 шт.),*** | Занятие 31-33, стр.34-36***Мячи, «узкие дорожки», дуги, кегли*** | Занятие 34-36, стр.37-40***Гимнастическая стенка, шнуры (8 шт), скамейки*** |
| **Задачи:** упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру), в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в поворотах прыжком на месте; повторить упражнения в прыжках и с мячом, прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; закрепить навык ходьбы и бега по кругу, перешагивая через предметы, навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. |
| **Вводная** | Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления.Ходьба и бег в чередовании, с разным положением рук и ног. |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | Без предметов | Со скакалкой | С кубиком | Без предметов |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, 2 –мя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.
2. Прыжки на двух ногах (на одной ноге) через палки (6-8шт.) (вдоль каната) подряд без паузы (через «цветные бревнышки»)
3. Броски мяча в корзину двумя руками «Попади в корзину».
4. **Игровые упражнения:** «Мяч о стену»,\*

 «Будь ловким», (прыжки на 2х ногах между предметами)\****конусы, (мячи (10)\**** | 1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед.
2. Ползание по гимн.скамейке на четвереньках с мешочком на спине; подталкивая мяч головой вперед.
3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы.
4. **Игровые упражнения:**

 «Не задень» (прыжки между кубиками в ряд)\*, «Передай мяч по кругу»\*. ***(кубики,набивные мячи)\**** | 1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами(5-6 шт., расстояние между предметами 1м.)
2. Лазанье под дугу.
3. Ходьба на носках, руки за головой, между предметами.
4. **Игровые упражнения**

«Беги и подбрасывай\*«Попади в горизонтальную цель»\****(мячи (2), обручи (2), шишки)\**** | 1. Лазанье на гимн.стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.
3. Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.
4. **Игровые упражнения:** «Передай мяч», (над головой)\*

 «С кочки на кочку\***(мячи(2), кочки, обручи)\*** |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» [5,31]\*, «Бака-Ежка» | «Не оставайся на полу» [4; 43] | «Мышеловка» [4; 16], «Перелет птиц», «По местам» | «Хитрая лиса» [5,39]\*,«Перемена мест» (Надоело нам сидеть) [5,40]\* |
| **Малоподвижныеигры** | «Угадай, чей голосок?» [5,31], «Затейники»\* | «Фигуры», «Золотые ворота» [1; 24] «Затейники»\* | «Кто приехал?»[1;27] | «Фигуры» «Канатоходец» [5,40]\* |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика «Избушка в сказочной глуши», [2; 14]. | «По желтой змейке»\* | П/и «Синичка» [5; 30]\* Фонетическая ритмика «Ну а я похож на маму», [2; 13]. | Фонетическая ритмика «Гудит мой пылесос», [2; 15]. |
| Проект «ГТО – путь к здоровью!» Проект «С картой весело шагать по просторам!» «Путешествие в Королевство природы!» - спортивный праздник, совместно с родителями |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Декабрь (подготовительная группа)** |
| **Тема** | «Спортвные традиции» (1-11.12) | «Новогодние праздники» (14-31.12) |
| **Этапы НОД по физической культуре****(в зале)****Обязательная** **часть** | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  Непосредственно образовательная деятельность, источник Л.И. Пензулаева [2] |
| Занятие 1-3, стр.40-42***Канат, палки (8 шт.), «цветные бревнышки», большие корзины*** | Занятие 4-6, стр.42-44***Скакалки, скамейки, мячи (10 шт.),*** | Занятие 7-9, стр.45-47***Мячи, «узкие дорожки», дуги, кегли*** | Занятие 10-12, стр.47-49***Гимнастическая стенка, шнуры (8 шт), скамейки*** |
| **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в продолжительном беге до 1,5 минут, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на животе, в подбрасывании малого мяча, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием; разучить игровое задание точный пас; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом |
| **Общеразвивающиеупражнения (ОРУ)** | В парах | Без предметов | С малым мячом | Без предметов |
| **Основные видыдвижений** | 1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через большие кубы (расстояние между ними 3 шага ребенка.
2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2-2.5м.), двумя руками снизу, от груди и из-за головы.
3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.

Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Пас на ходу». | 1. Прыжки на ногах между предметами : на двух, на правой, левой поочередно.
2. 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская его далеко от себя.
3. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»

 4. Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Из кружка в кружок». | 1. Ходьба по гимн.скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться -разойтись.
2. Ползание на гимн. скамейке на животе, хват с боков.
3. Перебрасывание мячей в парах.

Игровые упражнения: «Пас на ходу», Кто быстрее», «Пройди – не урони». | 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролеть, спуск вниз не пропуская реек.
2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед.

Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи». |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса»,«Совушка» | «Стой», «Салки с ленточкой» | «Попрыгунчики воробышки», «Лягушка и цапля» | «Хитрая лиса» [5,39]\*, |
| **Малоподвижныеигры** | «Съедобное – не съедобное» | «Эхо» | По выбору детей | «Эхо» |
| Формы образовательной деятельности (источник). |
| **Формируемая** **часть** | Фонетическая ритмика «Избушка в сказочной глуши», [2; 14]. |  | П/и «Синичка» [5; 30]\* Фонетическая ритмика «Ну а я похож на маму», [2; 13]. | Фонетическая ритмика «Гудит мой пылесос», [2; 15]. |
| Проект «ГТО – путь к здоровью!» Проект «С картой весело шагать по просторам!» |
| **Индивидуальная****работа** |  |  |  |  |