

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 95 комбинированного вида»  
(Детский сад № 95)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Детского сада № 95  
от 19.08.2021г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего Детским садом № 95  
от 25.08.2021г. № 193

\_\_\_\_\_ Н.В. Шахмаева

**Рабочая программа модуля «Физическое развитие»  
по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы – образовательной программы  
дошкольного образования в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Зырянова О.И.

Каменск-Уральский городской округ, 2021 г.

**Рабочая программа модуля «Физическое развитие» по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности – Каменск-Уральский городской округ. – 2021 г.**

**Составитель:** Зырянова О.И.– инструктор по физической культуре.

**Редактор:** Осенних М.И. .- зам. заведующего по ВМР.

**Рабочая программа** разработана на основе целей и задач основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, с учетом психофизических особенностей детей дошкольного возраста, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

**В рабочей программе** определены ценностно-целевые ориентиры, задачи, основные направления, условия и средства физического развития, сохранения и укрепления здоровья детей в условиях детского сада.

### **Пояснительная записка**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 95 комбинированного вида» реализует основную общеобразовательную программу - образовательную программу дошкольного образования. Группы имеют общеразвивающую, компенсирующую направленность. *В группах возрастной категории 3-7-го года жизни* осуществляется дошкольное образование в соответствии с целями, задачами основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования основана на сочетании научно-обоснованных и хорошо показавших себя на практике технологий, методик, методов и приемов, с твердой установкой на взаимодействие с семьей и социумом с целью индивидуализации условий жизнедеятельности каждого ребенка.

Специфика образования детей в ДООУ основана на признании:

- самоценности дошкольного периода детства, его роли в развитии личности. Базис личностной культуры в дальнейшем должен обеспечить ребенку приобретение любых специальных знаний и умений, возможность освоения самых сложных видов деятельности. При этом очень важно в этот период создать условия для усвоения ребенком творческого способа получения знаний из разных сфер жизни.

- семьи как первой школы развития и общения для ребенка, где дети с ранних лет могут усвоить целостную систему нравственных ценностей, культурных норм и традиций.

Основанием для разработки рабочей программы служат:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26.
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Устав ДООУ № 95

Продолжительность пребывания детей в ДООУ – 12 - часовое пребывание с 07.00 до 19.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим работы ДООУ установлен в соответствии с потребностью семьи, объемом решаемых задач образовательной деятельности, возможностей бюджетного финансирования - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни.

*Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.*

#### **1.1. Цель и задачи физического развития детей дошкольного возраста**

Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование **физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.**

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

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



### СКВОЗНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В НАПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



**Цель рабочей программы:** создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка, его сознательного отношения к собственному здоровью через знакомство с доступными способами его укрепления.

**Содержание образовательной области «Физическое развитие» дошкольного возраста** 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.).

**Содержание образовательной области «Физическое развитие»** направлено:

- Формировать предпосылки здорового образа жизни.
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- Укреплять здоровье детей.
- Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.
- Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- Содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
- Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

#### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

### **Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений**

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

### ***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;

- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, играх, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

***Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие»***

<b><i>Содержание</i></b>	Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности
--------------------------	---

	<p>национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<p><b>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</b></p>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p> <p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p>«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Детство», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>

### **Задачи и средства формирования физической культуры детей в образовательном процессе**

#### **Воспитывать у детей:**

- самоконтроль в выполнении основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

#### **Формировать у детей:**

- базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умение приспосабливаться к условиям природы;
- двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость;
- самостоятельность в слежении за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы; активное участие в уходе за ними;
- культуру движений и телесную рефлексию;
- представления о традиционных для жителей Урала продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья;
- правильное отношение к лекарственным средствам.

#### **Развивать у ребенка:**

- потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения;
- самостоятельность в организации подвижных игр, придумывании собственных игр, вариантов игр, комбинировании движений;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм.

### **1.2. Принципы и подходы модуля образовательной области «Физическое развитие»:**

#### **1/ Научно – методические принципы:**

- принцип первенства физической (двигательной) активности
- принцип своевременного начала физического воспитания
- принцип целеполагания
- игровой принцип
- принцип интеграции
- психосоматический принцип
- принцип дозированной помощи
- принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении

#### **2/ Дидактические принципы:**

- систематичность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение

- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка \
- наглядность

### **3/ Специальные принципы:**

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

### **4/ Гигиенические принципы:**

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания

### **Принципиальные подходы к организации процесса психофизического развития детей:**

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
- сочетание единства духовного и физического укрепления здоровья в формировании целостной личности;
- организация детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувствовали себя уютно и комфортно;
- неформальное общение с детьми, предоставление возможности проявлять инициативу и активность – больше слушать детей;
- терпение и выдержка, помощь и поддержка ребенку;
- партнерский стиль общения;
- предоставление детям возможности самим увидеть проблему, найти способы ее решения;
- предоставление возможности реализовать потребности детей в двигательной активности в повседневной жизни;
- забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
- творческий подход, импровизация при организации физкультурных занятий, упражнений, развлечений.

### **1.3. Психолого-педагогические условия по реализации рабочей программы для детей дошкольного возраста.**

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

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.
- 8) поддержка социальной, культурной среды для реализации образовательной программы «Мы живем на Урале».

#### **1.4 Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

##### ***1.4.1. Учет специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста***

Важное значение при определении содержательной основы Программы и выявлении приоритетных направлений образовательной деятельности учреждения имеют **национально-культурные, демографические, климатические условия**, в которых осуществляется образовательный процесс.

##### ***Особенности организации образовательного процесса***

***Климатические, природные, географические и экологические особенности условия:*** г. Каменск-Уральский Свердловской области обусловлены тем, что город расположен на реках Каменка и Исеть. Климат - умеренно-континентальный, с холодной зимой и теплым летом. Характерна резкая изменчивость погодных условий, хорошо выраженные сезоны года. Уральские горы, несмотря на их незначительную высоту, преграждают путь массам воздуха, поступающим с запада, из северной части России. Достаточно выгодное географическое положение (в том числе близость к региональному центру - 100 км от г. Екатеринбурга).

Учитываются: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.), интенсивность их протекания; состав флоры и фауны природы Среднего Урала; длительность светового дня; погодные условия и др. (образовательные области «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развития»);

- климатические условия Свердловской области имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДООУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости;

- процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:
  - холодный период – образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;
  - летний период – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня;
- вторая неделя января – устанавливаются каникулы, в период которых отменяется непосредственно-организованная деятельность. В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкальной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги, праздники, развлечения;
- в теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе;
- в совместной и самостоятельной деятельности по познанию окружающего мира, приобщению к культуре речи дети знакомятся с климатическими особенностями, явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают;
- в совместной и самостоятельной художественно-эстетической деятельности (рисование, аппликация, лепка, конструирование и др.) предлагаются для изображения знакомые детям звери, птицы, домашние животные, растения уральского региона и др.

#### ***Демографические особенности.***

Учитывается состав семей воспитанников (многодетная семья, один ребёнок в семье и др.), наполняемость и принципы формирования разновозрастных групп, в том числе группы раннего возраста, для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования детей.

Состояние здоровья детского населения города:

- общая заболеваемость детей, количество детей с отклонениями в физическом развитии, стоящих на учете по заболеваниям, часто болеющих детей – все эти факторы учитываются при планировании и реализации разнообразных мер, направленных на укрепление здоровья детей, формирования ценностного отношения ребенка к здоровью и снижения заболеваемости, предусмотренных в образовательном процессе;

Социально-демографические особенности осуществления образовательного процесса определились в ходе статистического опроса семей воспитанников:

- 1) Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей.
- 2) Желание семей получать гарантированную и квалифицированную психолого-педагогическую поддержку, то есть присутствие определенной доли доверия в уровне квалификации и качестве предоставляемой услуги учреждением.

#### ***Национально-культурные и этнокультурные особенности.***

Учитываются интересы и потребности детей различной национальной и этнической принадлежности; создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (подвижные игры) через образовательную область «Физическое развитие».

#### ***1.4.2. Возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении***

В разработке РП модуля «Физическое развитие» учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста в физическом развитии необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения данная авторами комплексной программы «Примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (далее – программа «Детство»).

Посещают ДООУ № 95 217 детей дошкольного возраста, что соответствует изменениям № 1 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 № 164 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.1.3049-13.

#### *Индивидуальная характеристика контингента воспитанников ДООУ № 95*

Количественный состав воспитанников - детей 217

Из них: мальчиков – 44, девочек – 60.

дети с 2 до 3 лет - 16, из них мальчиков -7; девочек - 9.

дети с 3 до 4 лет – 25, из них мальчиков –12; девочек – 13.

дети с 4 до 5 лет – 24; из них мальчиков – 13; девочек –11.

дети с 5 до 6 лет - 34; из них: мальчиков - 17; девочек –17.

дети 6 – 7 лет - 24; из них: мальчиков – 15; девочек – 9.

#### **Распределение контингента воспитанников по группам**

Группа	Всего
Группа раннего возраста (2-3 года)	16
Младшая группа А,Б (3-4 года)	25
Средняя группа А,Б (4-5лет)	24
Старшая группа А,Б (5-6лет)	24
Старшая группа компенсирующего вида для детей с нарушениями речи (5-7 лет)	15
Подготовительная группа А,Б,В (6-7 лет)	24

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

#### **Анализ информации об актуальном состоянии здоровья и физического развития детей в детском саду**

#### *Анализ социального заказа*

Требования социального заказа	Фактические результаты		Формирование проблем	Причины их возникновения
	позитивные тенденции	негативные тенденции		
<i>Ребенок должен быть здоровым (физическое и психическое здоровье, ребенок физически развит и др.)</i>	<i>100% педагогов и 27% родителей признают здоровье ребенка основным результатом образования</i>	<i>73% родителей не принимают значимым для себя результатом здоровье собственного ребенка</i>	<i>Не выработан единый целевой ориентир – здоровье ребенка, - как результат дошкольного образования</i>	<i>Недостаточная педагогическая культура родителей, недостаточная информация для родителей в детском саду о предполагаемых результатах образования</i>

### *Анализ состояния здоровья и физического развития*

Важным показателем результативности деятельности ДООУ «Детский сад № 95 комбинированного вида» является состояние здоровья и физического развития воспитанников детского сада

**Состояние здоровья воспитанников (чел) 2015г.**

<b>Группа здоровья</b>			
<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>
43% (60 чел.)	56% (141 чел.)	1% (15 чел.)	1
<b>ОТКЛОНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b>			

НЗ	ЭС	ССС	ЖКТ	РЦОН	НР	МС	С	ОДА
2% (8чел.)	–	2% (16чел.)	1% (6чел.)	19% (16чел.)	13% (15чел.)	2% (12чел.)	2% (10чел.)	8% (8чел.)

Условные обозначения

НЗ – нарушение зрения  
ЭС – эндокринная система  
ССС – сердечная недостаточность  
ЖКТ - желудочно-кишечный тракт  
РЦОН – церебральная острая недостаточность (работа мозга)  
НР – нарушение речи  
МС – мочеполовая система  
ОДА – нарушение функций опорно-двигательного аппарата  
С – стоматология

Уровень заболеваемости детей снижается за счет систематической физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ: закаливающие мероприятия; различные виды гимнастик: дыхательная, ритмическая, игровая, традиционная, беговая; праздники и досуги; оздоровительная ходьба и бег во время прогулки; ленивые гимнастики; рациональное питание и т.д.

Анализ результатов физической подготовленности детей на 2015-2016 учебный год

Показатели физической подготовленности		Соответствуют возрастным критериям (%)																											
		Младшая «А»			Младшая «Б»			Средняя «А»			Средняя «Б»			Старшая «А»			Старшая «Б»			Старшая «В»			ТНР			Подготовительная			
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	
Быстрота (бег 30 м)	Сентябрь																												
	Май																												
	Динамика																												
Выносливость (бег 300 м)	Сентябрь																												
	Май																												



В связи с тем, что с каждым годом в детский сад приходит больше детей с ослабленным здоровьем, необходимо обеспечить более качественные условия для сохранения и укрепления здоровья ребенка в адаптационный период, развитие физической культуры.



## МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

### Наглядный

- **Наглядно-зрительные приемы** (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

### Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

### Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнений в соревновательной форме

### Психологическая безопасность

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.

- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.

### **Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса**

- Учет гигиенических требования.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

### **Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии**

*Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

*Здоровьесформирование* – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>	<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>	<b>Коррекционные технологии</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стретчинг</li> <li>• Пилатес</li> <li>• Динамические паузы</li> <li>• Подвижные и спортивные игры</li> <li>• Релаксация</li> <li>• Различные гимнастики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Проблемно-игровые занятия</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Занятия из серии «Здоровье»</li> <li>• Самомассаж</li> <li>• Детский фитнес</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технологии музыкального воздействия</li> <li>• Фонетическая ритмика</li> </ul>

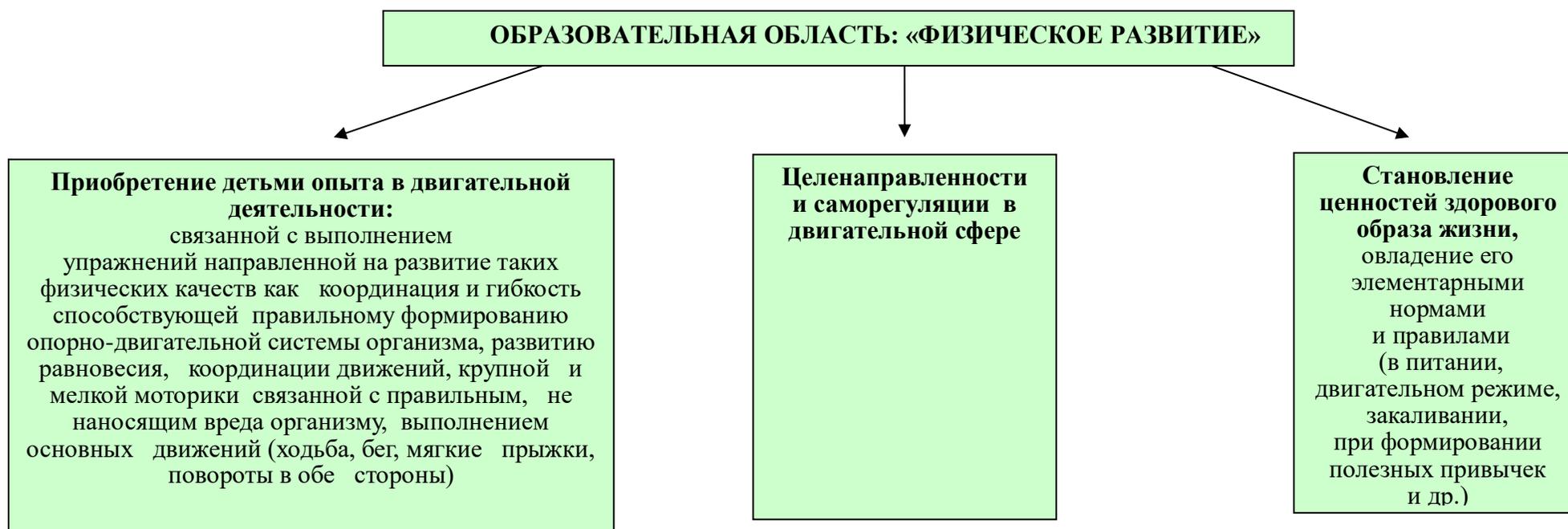
Образованность и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, состоятельность каждого государства. Происходит это потому, что образование и здравоохранение рассматриваются, как самостоятельные сферы. Задачи управления здоровья воспитанников по самой своей природе имеют комплексный характер.

**Задачи:**

1. Побуждение в детях желание заботиться о своем здоровье, заинтересованное отношение к собственному здоровью.
2. Формирование установки на использование здорового питания.
3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом психологических и иных особенностей, развитие потребности физической культуры и спорта.
4. Выполнение рекомендованного педагогами и врачами режима дня.
5. Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, низкий уровень закаленности).
6. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
7. Развитие готовности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

**Средства и методы здоровьеформирования:**

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе,
- игры, направленные на здоровьеформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни,
- коррекционная работа по медицинским показателям,
- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьеформирующую деятельность.



**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ №95**

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>1.МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по ФК Воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средние, старшие, подготовительные	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра
<b>2.ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели групп
2.	Физическая культура (зал) (улица)	Все группы	2-3 раза в неделю 1 раз	Инструктор по ФК, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	«Ленивая гимнастика» после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные игры	Старшие,подготовительные	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Оздоровительные игры	Все группы	3 раза в неделю	Воспитатели групп

7.	Оздоровительный бег, ходьба	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по ФК
9.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель
10.	Кружковая деятельность	Старшие,подготовительные	1 раз в неделю	Инструктор по ФК
11.	Ритмическая гимнастика	Старшие,подготовительные	1 раз в неделю	Инструктор по ФК
<b>3.ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	По плану	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Старшая медсестра
3.	Физиотерапевтические процедуры: кварцевание, ингаляции и др.	По показаниям и назначениям врача	В течение года	Старшая медсестра

#### Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Формы	Время в режиме дня	Периодичность проведения	Место проведения	Ответственный за проведение	Особенности организации
Занятие «Физическое развитие»	Утро, 15 мин	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	
Занятие «Физическое развитие» на воздухе	Утро, 15 мин	1 раза в неделю	Участок детского сада	Инструктор по ФК, воспитатели	Консультативная помощь по организации занятий инструктор по ФК
Утренняя гимнастика	Утро , 5 мин	Ежедневно	Спортивный зал	Инструктор по ФК	В теплое время – на открытом воздухе.
«Ленивая гимнастика»	После дневного сна, 5 мин	Ежедневно	Группа, спальня	Воспитатель	
Физкультминутки	Во время занятий 2 мин	Ежедневно	Группа	Воспитатель	

Подвижные игры	Утренняя и вечерняя прогулка, 14 мин	Ежедневно	Групповая площадка	Воспитатель	Закрепление основных движений (1-2) со всей группой
Самостоятельная двигательная деятельность в группе		Ежедневно	Группа	Воспитатель	Продолжительность и содержание варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей детей
Физкультурный досуг	По плану	1 раз в месяц	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК
Физкультурный праздник	По плану	2 раза в год	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК

#### Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей младшего дошкольного возраста (4-5 лет)

Формы	Время в режиме дня	Периодичность проведения	Место проведения	Ответственный за проведение	Особенности организации
Занятие «Физическое развитие»	Утро, 20 мин	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	
Занятие «Физическое развитие» на воздухе	Утро, 20 мин	1 раза в неделю	Участок детского сада	Воспитатель	Консультативная помощь по организации занятий инструктор по ФК
Утренняя гимнастика	Утро, 8 мин	Ежедневно	Спортивный зал	Инструктор по ФК	В теплое время – на открытом воздухе.
«Ленивая гимнастика»	После дневного сна, 5 мин	Ежедневно	Группа, спальня	Воспитатель	
Физкультминутки	Во время занятий 2 мин	Ежедневно	Группа	Воспитатель	

Подвижные игры	Утренняя и вечерняя прогулка, 20 мин	Ежедневно	Групповая площадка	Воспитатель	Закрепление основных движений (2-3) со всей группой
Самостоятельная двигательная деятельность в группе		Ежедневно	Группа	Воспитатель	Продолжительность и содержание варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей детей
Физкультурный досуг	По плану	1 раз в месяц	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК
Физкультурный праздник	По плану	2 раза в год	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК

#### Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей младшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Формы	Время в режиме дня	Периодичность проведения	Место проведения	Ответственный за проведение	Особенности организации
Занятие «Физическое развитие»	Утро, 25 мин	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	
Занятие «Физическое развитие» на воздухе	Утро, 25 мин	1 раза в неделю	Участок детского сада	Воспитатель	Консультативная помощь по организации занятий инструктор по ФК
Утренняя гимнастика	Утро, 9 мин	Ежедневно	Спортивный зал	Инструктор по ФК	В теплое время – на открытом воздухе.
«Ленивая гимнастика»	После дневного сна, 7 мин	Ежедневно	Группа, спальня	Воспитатель	
Физкультминутки	Во время занятий 2 мин	Ежедневно	Группа	Воспитатель	

Подвижные игры	Утренняя и вечерняя прогулка, 24 мин	Ежедневно	Групповая площадка	Воспитатель	Используются подвижные игры разной степени подвижности
Физические упражнения, спортивные игры на прогулке	Утро, 12 мин	Ежедневно	Участок детского сада	Воспитатель	Закрепление основных движений (3-4) с группой и индивидуально
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	30 мин	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Продолжительность и содержание варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей детей
Физкультурный досуг	По плану	1 раз в месяц	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК
Физкультурный праздник	По плану	2 раза в год	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК

### Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей младшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Формы	Время в режиме дня	Периодичность проведения	Место проведения	Ответственный за проведение	Особенности организации
Занятие «Физическое развитие»	Утро, 30 мин	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	
Занятие «Физическое развитие» на воздухе	Утро, 30 мин	1 раза в неделю	Участок детского сада	Воспитатель	Консультативная помощь по организации занятий инструктор по ФК
Утренняя гимнастика	Утро, 10 мин	Ежедневно	Спортивный зал	Инструктор по ФК	В теплое время – на открытом воздухе.
«Ленивая гимнастика»	После дневного сна, 8 мин	Ежедневно	Группа, спальня	Воспитатель	
Физкультминутки	Во время занятий 2 мин	Ежедневно	Группа	Воспитатель	

Подвижные игры	Утренняя и вечерняя прогулка, 30 мин	Ежедневно	Групповая площадка	Воспитатель	Используются подвижные игры разной степени подвижности
Физические упражнения, спортивные игры на прогулке	Утро, 15 мин	Ежедневно	Участок детского сада	Воспитатель	Закрепление основных движений (3-4) с группой и индивидуально
Кружок «Детский фитнес»	Вторая половина дня, 20 мин	1 раз в неделю	Спортивный зал	Инструктор по ФК	Программа «Танцы на мячах»
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	30 мин	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Продолжительность и содержание варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей детей
Физкультурный досуг	По плану	1 раз в месяц	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК
Физкультурный праздник	По плану	2 раза в год	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	По плану инструктора по ФК

## ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА



<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкий режим;</li> <li>- создание в группе атмосферы эмоционального комфорта;</li> <li>- занятия по подгруппам;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика,</li> <li>- прием детей на улице (в теп. пер. врем.);</li> <li>- закаливание;</li> <li>- физкультурные занятия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сон без маек и при открытых фрамугах;</li> <li>- воздушные ванны;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник,</li> <li>- питьевой режим,</li> <li>- сбалансированность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня физического развития;</li> <li>- обследование логопедом;</li> </ul>
---	---	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный инвентарь, оборудование спортзала и физкультурного уголка в группе;</li> <li>- постепенный режим пробуждения после дневного сна;</li> <li>- поддержание рациональной температурного режима в помещениях группы;</li> <li>- соблюдение двигательного режима в группе;</li> <li>- рациональная расстановка мебели, выделение в группе пространства для двигательной активности;</li> <li>- соблюдение сан. пед. режима;</li> <li>- питьевой режим;</li> <li>- учет здоровья каждого ребенка и его индивидуальных качеств;</li> <li>- световой режим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия с тренажерами;</li> <li>- прогулка;</li> <li>- самостоятельная двигательная активность на прогулке;</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений;</li> <li>- физкультура на улице (в тёпл. время года);</li> <li>- подвижные игры, хороводы;</li> <li>- физминутки;</li> <li>- гимнастика после сна,</li> <li>- дыхательная и артикуляционная гимнастика;</li> <li>- оздоровительный бег в конце прогулки;</li> <li>- релаксация;</li> <li>- пальчиковые игры;</li> <li>- полоскание рта после еды;</li> <li>- физкультурные досуги;</li> <li>- спортивные праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- ходьба босиком до и после сна;</li> <li>- полоскание рта комнатной водой;</li> <li>- закаливание «Ручеек» - из таза в таз, t 37-20-37;</li> <li>- обливание ног с постепенным снижением температуры воды;</li> <li>- ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>- ходьба по мокрым дорожкам;</li> <li>- обширное умывание после занятий физкультурой;</li> <li>- утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;</li> <li>- прогулка;</li> <li>- солнечные ванны</li> </ul>	<p>питания ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- замена продуктов для детей – аллергиков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обследование педагогом-психологом</li> </ul>
--	---	--	---	---

# ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

## Непосредственная образовательная

Физкультурные занятия в зале и на воздухе

Утренняя гимнастика

Гимнастика после сна

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Музыкально-ритмические движения

## Совместная и самостоятельная

Физкультминутки

Оздоровительный бег

Подвижные игры

Дни здоровья

Спортивные праздники, развлечения, досуги

Самостоятельная двигательная активность

Двигательные разминки

Релаксация

Занятия с тренажерами

Психогимнастика

## Закаливающие процедуры

Воздухом:

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

Водой:

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

Солнечные ванны

Босохождение

## Профилактические мероприятия

Витаминотерапия

Фитотерапия

Закладывание оксолиновой мази в нос

Вакцинация

Физиопроцедуры

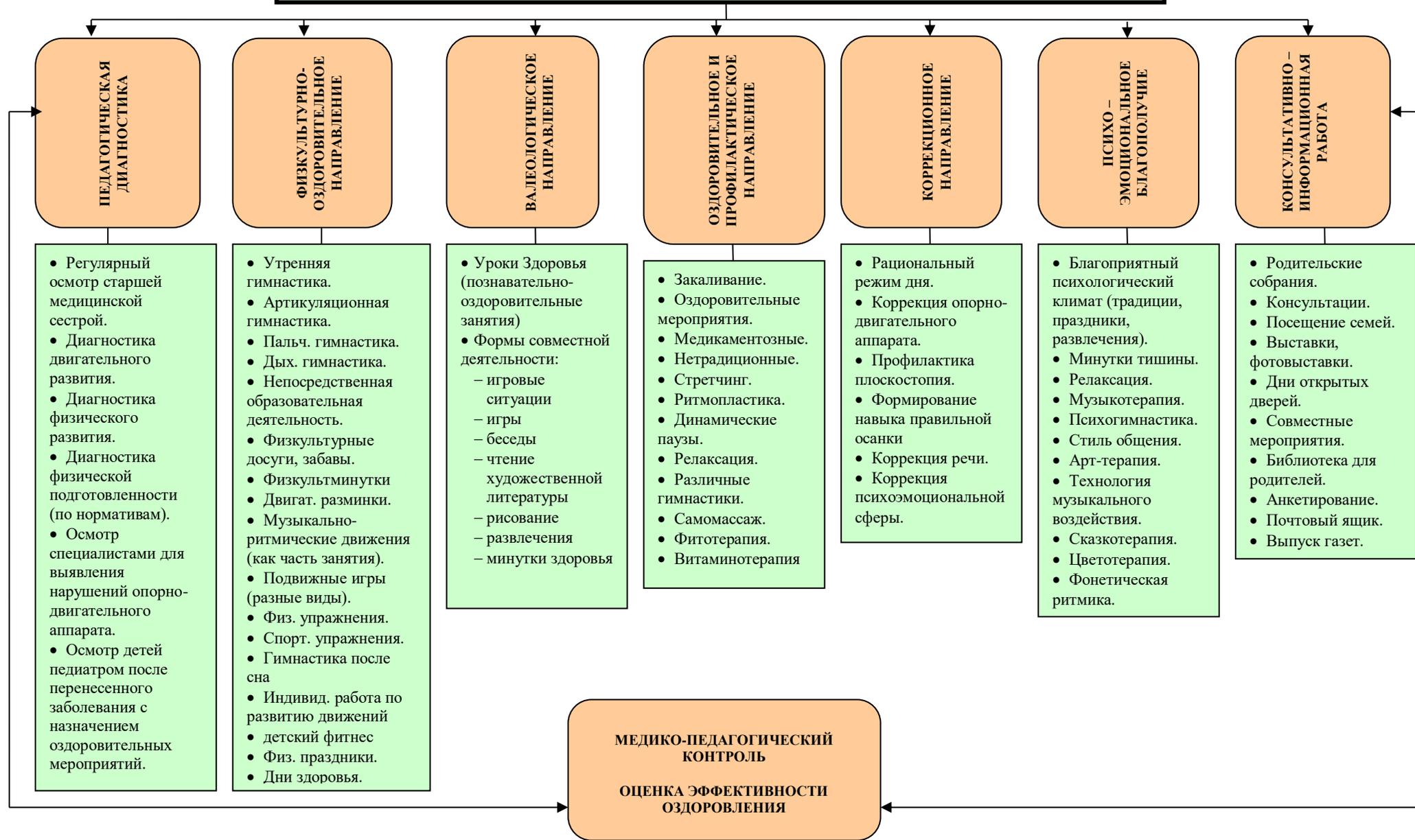
Обследование специалистами детской поликлиники, лечебно-физкультурного отделения

## Коррекционная работа

Диагностика физического развития детей

Индивидуальная работа

## КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ



## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек и при открытых фрамугах;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• полоскание рта водой комнатной температуры;</li> <li>• обширного умывания;</li> <li>• обливание ног с постепенным понижением температуры;</li> <li>• утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;</li> <li>• прогулка;</li> <li>• солнечные ванны;</li> <li>• ходьба босиком до и после сна;</li> <li>• дозированная ходьба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек и при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• физкультурные занятия в облегченной одежде;</li> <li>• ходьба босиком до и после сна;</li> <li>• массаж,</li> <li>• полоскание рта комнатной водой;</li> <li>• закаливание «Ручеек» - из таза в таз, t 37-20-37;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;</li> <li>• прогулка;</li> <li>• солнечные ванны;</li> <li>• дозированный бег</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек и при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• ходьба босиком до и после сна;</li> <li>• полоскание рта комнатной водой;</li> <li>• обливание ног с постепенным снижением температуры;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;</li> <li>• прогулка;</li> <li>• солнечные ванны;</li> <li>• дозированный бег</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сон без маек и при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>• физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• ходьба босиком до и после сна;</li> <li>• полоскание рта комнатной водой;</li> <li>• обливание ног с постепенным снижением температуры;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;</li> <li>• прогулка;</li> <li>• солнечные ванны;</li> <li>• дозированный бег</li> </ul>

**В рабочей программе будет предусмотрено:**

1. Образовательная деятельность проводится всей группой.
2. В младшей и средней группе непосредственная образовательная деятельность три раза в неделю проводится в зале, в старшей и подготовительной группе два раза в неделю проводится в зале и один раз в неделю на улице.
3. Индивидуальная работа осуществляется воспитателем по рекомендации физ. инструктора.

*Для обеспечения качественных условий реализации поставленных задач формирования физической культуры детей в образовательном процессе необходимо:*

- Уделить особое внимание двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей при свободных и организованных ее формах.
- Удовлетворить возрастных потребности детей в движении в отведенное режимом время обеспечивается четкой организацией их деятельности и строгим выполнением требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Продолжать обучать элементам техники выполнения сложно координированных видов движений. Целенаправленно развивать мелкую моторику.
- Повышать уровень произвольности действий детей.
- Активно использовать все доступные средства физического воспитания для качественного созревания мускулатуры, необходимой для обеспечения всех функций позвоночника (опорной, амортизационной, двигательной и защитной).
- Обеспечить природную потребность детей в двигательной активности, которая является главным источником нормального роста, развития и функционирования детского организма.
- Регулировать продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности детей.
- Способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр.
- Способствовать сочетанию прогулок с занятиями сезонными видами спорта.
- Активно использовать все доступные средства для профилактики нарушения осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утреннюю гимнастику, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий.
- Предоставить возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т.д.).
- Обеспечить учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности.
- Обеспечить интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности.

- Использовать авторские и народные (традиционные) детские игры, приуроченные к разным временам года; организовывать участие детей в празднично-игровых забавах, играх, спортивных игровых соревнованиях.
- Поддерживать интерес ребенка к народным подвижным играм, занятиям на спортивном оборудовании, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.
- Поддерживать коллективные формы организации двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
- Расширить репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина дошкольников и школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>, главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;

---

<sup>1</sup>Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;
- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО так как образовательная деятельность ДОУ направлена на совершенствование техники основных движений, которые входят в перечень испытаний комплекса ВФСК ГТО.

У обучающихся дошкольных образовательных учреждений осуществляются не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формируется представление о ВФСК ГТО.

Внедрение ВФСК ГТО в дошкольных образовательных учреждениях – это еще одна форма работы по формированию здорового образа жизни.

## 1.5. Планируемые результаты освоения ОП

### 1.5.1. Планируемые результаты освоения рабочей программы

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.</p> <p>Физиометрические показатели соответствуют возрастнополовым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам.</p> <p>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>Владеет основами гигиенической</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.</p> <p>Физиометрические показатели соответствуют возрастнополовым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам.</p> <p>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>Владеет основами гигиенической</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.</p> <p>Физиометрические показатели соответствуют возрастнополовым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам.</p> <p>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>Владеет основами гигиенической</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.</p> <p>Физиометрические показатели соответствуют возрастнополовым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнополовым нормативам.</p> <p>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>Владеет основами гигиенической</p>

<p>культуры.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходит в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5-10 см); змейкой между предметами за ведущим;</li> <li>- ходит по горизонтально лежащей доске (шириной 15 см), по ребристой доске (шириной 20 см);</li> <li>- догоняет, убегает, бежит со сменой направления и темпа, останавливается по сигналу;</li> <li>- бежит по кругу, обегает предметы;</li> <li>- бежит по дорожке (шириной 25 см);</li> <li>- челночный бег (5 м X 3).</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгает одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м);</li> <li>- прыгает на одной ноге (правой и левой) на месте; прыгает в длину с места;</li> <li>- прыгает вверх с места, доставая предмет одной рукой;</li> <li>- прыгает одновременно двумя ногами через канат (верёвку),</li> </ul>	<p>культуры.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами;</li> <li>приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см);</li> <li>змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;</li> <li>— ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;</li> <li>— перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи;</li> <li>— бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;</li> <li>— бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно;</li> <li>— челночный бег (10 м Ч 3);</li> <li>— ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на месте: ноги вместе</li> <li>— ноги врозь; на одной ноге</li> </ul>	<p>культуры.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе;</li> <li>перестраиваться в колонну по два человека;</li> <li>— бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;</li> <li>— бегать врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад;</li> <li>— челночный бег (10 м X 3).</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на месте: ноги вместе</li> <li>— ноги врозь; с поворотами в любую сторону;</li> <li>— прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;</li> <li>— прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;</li> <li>— перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением</li> </ul>	<p>культуры.</p> <p><i>Ходьба и бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну во время движения по два — четыре человека;</li> <li>— бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;</li> <li>— бегать врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; боковым галопом, спиной вперёд;</li> <li>— челночный бег (10 м x 3).</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на месте разными способами: ноги вместе — ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);</li> <li>— выпрыгивать вверх из глубокого приседа;</li> <li>— прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;</li> <li>— прыгать на одной (правой и</li> </ul>
--	---	--	---

<p>лежащий на полу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгает одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка.</li> </ul> <p><i>Лазанье, ползание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перелезает через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку;</li> <li>- влезает на гимнастическую стенку, перемещается по ней вверх-вниз, передвигается приставным шагом вдоль рейки;</li> <li>- подлезает на четвереньках под две-три дуги (высотой 50-60 см)</li> </ul> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросает двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);</li> <li>- катает и перебрасывает мяч друг другу;</li> <li>- перебрасывает мяч через препятствие (бревно, скамейку);</li> <li>- прокатывает мяч между предметами;</li> <li>- подбрасывает и ловит мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками;</li> <li>- бросает вдаль мяч (диаметром 6-8 см), мешочки с песком (весом</li> </ul>	<p>(правой и левой);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать в длину с места;</li> <li>— прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;</li> <li>— прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;</li> <li>— перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;</li> <li>— перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);</li> <li>— спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см.</li> </ul> <p><i>Лазанье, ползание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по</li> </ul>	<p>вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;</li> <li>— прыгать на батуте не менее четырех раз подряд.</li> </ul> <p><i>Лазанье, ползание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;</li> <li>— лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;</li> <li>— ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;</li> <li>— подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами;</li> <li>— пролезть разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.</li> </ul> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди</li> </ul>	<p>левой) ноге из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперёд;</li> <li>— спрыгивать на мат с гимнастического бревна и со скамейки высотой 30 см;</li> <li>— прыгать на батуте не менее восьми раз подряд.</li> </ul> <p><i>Лазанье, ползание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;</li> <li>— ползать по-пластунски;</li> <li>— преодолевать полосу препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.</li> </ul> <p><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);</li> <li>— подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх, хлопнув в</li> </ul>
--	---	--	--

<p>150 г) правой и левой рукой;  - падает мячом (диаметром 6-8-12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м;  - метает мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м.  <i>Координация, равновесие:</i>  - кружится в обе стороны;  - ловит ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;  - ходит по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);  - стоит не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой.  <i>Спортивные упражнения:</i>  - катается на санках с невысокой горки; забирается на горку с санками;  - скользит по ледяным дорожкам</p>	<p>горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону;  — лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами;  — ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;  — подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками;  — пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.  <i>Катание, бросание, ловля, метание:</i>  — прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);  — подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;  — перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;  — метать двумя и одной рукой</p>	<p>не менее пяти раз подряд;  — перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;  — перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола;  — метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  — метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 X 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  — прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков);  — отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м).  <i>Координация, равновесие:</i>  — прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между</p>	<p>ладоши, и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее десяти раз подряд;  — ловить мяч не менее десяти раз подряд после подбрасывания его вверх и отскока от пола;  — перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;  — метать одной (правой и левой) рукой разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (32 x 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  — метать одной (правой и левой) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 Ч 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);  — отбивать мяч от пола одной рукой (только правой или левой) и поочередно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).  <i>Координация, равновесие:</i>  — прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, при этом</p>
--	---	---	---

<p>с помощью взрослого;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катается на трёхколесном велосипеде;</li> <li>- ходит на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.</li> </ul>	<p>(правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 Ч 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени – 1,2 м);</li> <li>— отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд.</li> </ul> <p><i>Координация, равновесие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;</li> <li>— удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с;</li> <li>ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);</li> </ul>	<p>предметами (конусами);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°;</li> <li>— ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;</li> <li>— ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);</li> <li>— прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;</li> <li>— перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.</li> </ul> <p><i>Спортивные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;</li> <li>— скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;</li> </ul>	<p>продвигая носком опорной ноги небольшой кубик (коробочку), сохраняя прямолинейность движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— удерживать равновесие не менее 10 с, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд;</li> <li>— делать ласточку на удобной ноге;</li> <li>— ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове;</li> <li>— ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 30 см);</li> <li>— прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд); на одной ноге, вращая скакалку вперёд;</li> <li>— вбегать под вращающуюся длинную скакалку, прыгать на двух ногах и с ноги на ногу через вращающуюся длинную скакалку;</li> <li>выбегать из-под вращающейся</li> </ul>
--	---	---	--

	<p>— ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);</p> <p>— переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад.</p> <p><i>Спортивные упражнения:</i></p> <p>— кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить;</p> <p>— скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;</p> <p>— кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате;</p> <p>— ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.</p>	<p>— кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;</p> <p>— ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;</p> <p>— владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).</p>	<p>длинной скакалки;</p> <p>— вести одной (удобной) рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения, не менее 5 м.</p> <p><i>Спортивные упражнения:</i></p> <p>— кататься на санках с горки разными способами, хорошо управляя санками; катать сверстников на санках;</p> <p>— скользить с небольших горок стоя и приседая;</p> <p>— кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно им управляя;</p> <p>— ходить на лыжах переменным шагом с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении;</p> <p>забираться на горку приставным шагом и ёлочкой, спускаться с небольших горок, слегка согнув ноги в коленях;</p> <p>— кататься на роликах, коньках;</p> <p>— владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, городки, настольный теннис).</p>
--	---	---	---

### 1.5.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	Целевые ориентиры дошкольного образования, формируемые участниками образовательных отношений
<p>- <i>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;</i></p> <p>- <i>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;</i></p> <p>- <i>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;</i></p> <p>- <i>ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для</i></p>	<p>- <i>ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;</i></p> <p>- <i>ребенок обладает установкой на толерантность, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширить круг межэтнического общения;</i></p> <p>- <i>ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;</i></p> <p>- <i>ребенок обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);</i></p> <p>- <i>ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;</i></p> <p>- <i>ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;</i></p> <p>- <i>ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;</i></p> <p>- <i>ребенок обладает креативностью, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее</i></p>

<p>выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;</p> <p>- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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.</p>	<p>преобразования создать новый, оригинальный продукт;</p> <p>- ребенок проявляет самостоятельность, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;</p> <p>- ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;</p> <p>- ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;</p> <p>- ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.</p> <p>- ребенок обладает начальными знаниями о себе, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала - степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);</p> <p>- ребенок знает название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П.</p>
---	--

Бажов, Д.Н Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области.

## 1.6. Условия реализации модуля образовательной области «Физическая культура»

1. Непосредственная образовательная двигательная деятельность проводится в облегченной одежде и босиком.
2. Двигательные нагрузки должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. После интенсивных или длительных движений должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию.
4. Органичной частью содержания непосредственная образовательная двигательная деятельность должны стать закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком).
5. Комплексы дыхательных упражнений. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.
6. Обязательным компонентом непосредственной образовательной двигательной деятельности является проведение массажа.
7. Две трети движений, составляющих содержание непосредственная образовательная двигательная деятельность, должны быть циклического характера.
8. Требуется создавать ситуации для детей, способствующие эмоциональной разрядке, но снижающие двигательную активность.

## 1.7. Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год

Содержание	Группа раннего возраста (2 - 3 года)	Младшая группа (3 - 4 года)	Средняя группа (4 - 5 лет)	Старшая группа (5 - 6 лет)	Старшая группа	Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)
Количество возрастных групп	1	1	1	1	1	1
Начало учебного года	01.09.2014	01.09.2014	01.09.2014	01.09.2014	01.09.2014	01.09.2014
Окончание учебного года	29.05.2015	29.05.2015	29.05.2015	29.05.2015	29.05.2015	29.05.2015

Адаптационный период	с 01.08.2014 по 01.09.2014	-	-	-	-	-
Новогодние праздничные дни	с 01.01.2015 по 07.01.2015					
Сроки проведения мониторинга на конец года (итоговый)	с 18.05.2015 по 22.05.2015					
Продолжительность учебного года (без учёта диагностической недели, новогодних праздничных дней)	<b>39 недель (34 недели)</b>					
Летний оздоровительный период	с 01.06.2015 по 31.08.2015					

## 1.8. Учебный план

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1 Нормативные основания составления учебного плана

Учебный план Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 комбинированного вида» (далее - ДООУ) на 2014 – 2015 учебный год разработан в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации **Минобрнауки России Департамента общего образования 28 февраля 2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».**

### **Концептуальные основания (принципы) формирования учебного плана:**

При составлении учебного плана учитывались следующие **принципы**:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип интеграции образовательных областей, видов образовательной деятельности, форм работы с детьми в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при организации режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса с учетом возрастных особенностей дошкольников, используя разные формы работы с детьми.

### **Программно-целевые основания (УМК ООП ДО):**

Учебный план разработан с учётом:

- комплексной программы (проект) «Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под руководством Н.В. Феединой. Коллектив дошкольного образовательного учреждения использует учебно-методический комплект к этой комплексной программе. Учебно-методический комплект и программа включены в антологию программ реестра ФИРО;
- возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ.

### **Характеристика структуры учебного плана (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений; количественные характеристики с учетом СанПиН 2.4.1.3049-13).**

Учебный план ДОУ соответствует Уставу, реализуемому учебно-методическому комплексу (далее – УМК), отражает образовательные области, виды образовательной деятельности и виды деятельности детей, предусмотренные ФГОС ДО, гарантирует ребенку получение комплекса образовательных услуг в соответствии с утвержденным муниципальным заданием.

Учебный план ДОУ на 2015 – 2016 учебный год является локальным нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непрерывной непосредственно образовательной деятельности (далее - НОД), при этом данное распределение не является жестко регламентированным и предусматривает возможность варьирования и интеграции с учетом интересов детей.

Учебный год (образовательный период) начинается с 1 сентября и заканчивается 29 мая. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели, обеспечивая 12 часовое пребывание воспитанников.

В ДОУ функционируют группы общеразвивающей направленности, наполняемость групп воспитанниками в 2015 – 2016 учебном году - 217 человек:

- дети с 2 до 3 лет - 16
- дети с 3 до 4 лет – 25
- дети с 4 до 5 лет – 24
- дети с 5 до 6 лет - 34
- дети 6 – 7 лет – 24

### **Физическое развитие**

- Развитие детей в двигательной деятельности
- Культура здоровья
- Физическая культура
- Сохранение и укрепление здоровья детей

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательных областей "Физическое развитие", отражено в расписании НОД. Занятия как «условные часы» используются как одна из форм образовательной деятельности, предусмотренной как в обязательной части, так и в части формируемой участниками образовательных отношений, кроме этого в учебном плане отражены основные виды деятельности в соответствии с ФГОС ДО наиболее характерные для каждого возраста детей.

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

## Учебный план образовательной деятельности на 2015-2016 учебный год

Образовательная деятельность	Вид образовательной деятельности	Вид деятельности детей	Объем нагрузки в неделю (количество)				
			Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старшая группа компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи	Подготовительная группа
<b>Обязательная часть</b>							
<b>Физическое развитие</b>							
Непосредственно образовательная деятельность	Физическая культура в помещении	двигательная активность	2	2	2	2	2
	Физическая культура на воздухе	двигательная активность	1	1	1	1	1
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	познавательно-исследовательская	*	*	*	*	*
<b>Количество видов образовательной деятельности</b>			3	3	3	3	3
Количество видов образовательной деятельности по СанПиН			3	3	3	3	3
Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности СанПиН 2.4.1.3049-13 п.11.10			не более 15мин	не более 20мин	не более 20/25мин	не более 20/25мин	не более 30мин
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в неделю			45 мин	60 мин	75 мин	75 мин	90 мин

### 1.9. Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми

Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая группа (15 мин.)	<b>Двигательная</b> 9.00-9.15	<b>Двигательная (улица)</b> 11.20 – 11.35	<b>Двигательная</b> 9.00-9.15		
Средняя группа «А» (20 мин.)		<b>Двигательная</b> 09.00 – 09.20	<b>Двигательная (улица)</b> 11.20 – 11.35	<b>Двигательная</b> 09.00 – 09.20	
Средняя группа «Б» (20 мин.)	<b>Двигательная</b> 09.20 – 09.40		<b>Двигательная</b> 09.20 – 09.40	<b>Двигательная (улица)</b> 11.10 – 11.30	
Старшая группа «А» (25 мин.)	<b>Двигательная</b> 09.45 – 10.10	<b>Двигательная</b> 11.00 – 11.20 (улица)	<b>Двигательная</b> 09.45 – 10.10		
Старшая группа «Б» (25 мин.)	<b>Двигательная (улица)</b> 11.20 – 11.35	<b>Двигательная</b> 09.30 – 09.50		<b>Двигательная</b> 09.30 – 09.55	
Группа ТНР (25 мин.)	<b>Двигательная (улица)</b> 11.15 – 11.40			<b>Двигательная</b> 10.10 – 10.35	<b>Двигательная</b> 10.10 – 10.35
Подготовительная группа «А» (30 мин.)	<b>Двигательная</b> 10.15 – 10.45		<b>Двигательная</b> 10.15 – 10.45	<b>Двигательная (улица)</b> 11.30 – 12.00	
Подготовительная группа «Б» (30 мин.)		<b>Двигательная</b> 9.55 – 10.10	<b>Двигательная (улица)</b> 11.00 – 11.30		<b>Двигательная</b> 09.40 – 10.10
Подготовительная группа «В» (30 мин.)		<b>Двигательная</b> 10.15 – 10.45		<b>Двигательная (улица)</b> 11.30 – 12.00	<b>Двигательная</b> 09.00 – 09.30

**1.11. Перечень необходимых авторских программ и технологий, методических пособий для реализации содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования/рабочей программы основной части и части формируемой участниками образовательного процесса образовательной области «Физическая культура»**

Возрастные категории	Программы	Учебные пособия и материалы	Дополнительная литература
<b>Обязательная часть</b>			
4-й год жизни (младшая группа)	Программа «Детство»: Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство». – СПб, 2014.	<p>- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет. – М.: «Просвещение», 2007</p> <p>- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005</p> <p>- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006</p>	<p><u>Демонстрационный дидактический материал:</u></p> <p>- Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005</p> <p>- Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005</p> <p>- Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005</p>
5-й год жизни (средняя группа)	Программа «Детство»: Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Примерная образовательная программа	<p>- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей,</p>	<p><u>Демонстрационный дидактический материал:</u></p> <p>- Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез,</p>

	<p>дошкольного образования «Детство». – СПб, 2014</p>	<p>работающих с детьми 4-5 лет. – М.: «Просвещение», 2007 - Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006 - Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005 - Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном учреждении». – М.: Скрипторий, 2005.</p>	<p>- Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005</p>
<p>6-й год жизни (старшая группа)</p>	<p>Программа «Детство»: Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство». – СПб, 2014</p>	<p>- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. – М.: «Просвещение», 2007 - Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006 - Утробина К.К. Занимательная</p>	<p><u>Демонстрационный дидактический материал:</u> - Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005 - Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 - Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005</p>

		<p>физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005</p> <p>- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-Пресс, 2006.</p> <p>- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс». – СПб.: Детство-Пресс, 2006.</p>	
<p>7-й год жизни (подготовительная к школе группа)</p>	<p>Программа «Детство»: Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство». – СПб, 2014</p>	<p>- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет. – М.: «Просвещение», 2007</p> <p>- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006</p> <p>- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005</p> <p>- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-</p>	<p><u>Демонстрационный дидактический материал:</u></p> <p>- Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005</p> <p>- Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005</p> <p>- Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005</p> <p>- «Безопасность (для детей старшего дошкольного возраста)» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Изд. Санкт-Петербург «Детство Пресс».</p>

	Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-Пресс, 2006. - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс». – СПб.: Детство-Пресс, 2006.	
<b>Мониторинг достижения детьми планируемых результатов</b>		
- <b>Мониторинг в детском саду (программа «Детство»). Авторы: Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г. и др. Издательство: Детство-Пресс.</b>		
<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Примерная региональная программа образования детей дошкольного возраста.</b> - Екатеринбург: ИРРО. – 2008</li> <li>• <b>Подвижные игры народов Урала.</b> - Екатеринбург: ИРРО. – 2010.</li> <li>• <b>Игры на асфальте.</b> Методические рекомендации - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.</li> </ul>		

### 1.12. Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития детей

1. Спортивный и тренажерный залы.
2. Участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

#### **Предметно – пространственная среда**

способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. Развитие, накопление и использование двигательного опыта детей-дошкольников.
2. Формирование основ сбережения своего здоровья.
3. Безопасность пространственных элементов и окружающего пространства.
4. Обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода).
5. Развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей).
6. Развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками. (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений).
7. Стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

### *Центры активности как условие развития самостоятельной деятельности детей дошкольного возраста*

- Пространство группы организовано в виде центров развития, позволяющих ребенку самостоятельно выбирать интересующий их игровой, развивающий материал. Каждый из центров регулярно пополняется материалами и игрушками в соответствии с психолого-педагогическими задачами комплексно тематического плана организации процесса образования детей, их индивидуальными интересами и потребностями.

Центры активности предметно-пространственной среды способствует активному включению ребенка в образовательный процесс.

#### **Центры развивающей активности детей**

Обстановка в группах создается таким образом, чтобы предоставить ребенку поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

<b>Центры развития активности детей в групповых помещениях</b>		
<i>Образовательная область</i>	<i>Центры активности</i>	<i>Задачи деятельности центра</i>
<b>Физическое развитие</b>	– Центр физического развития и сохранение здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удовлетворение потребности детей в двигательной активности.</li> <li>• Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры.</li> <li>• Профилактика негативных эмоций. Формирование способности контролировать свои эмоции в движении. Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи.</li> <li>• Ознакомление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности.</li> <li>• Развитие самооценки собственных достижений в области физической культуры.</li> <li>• Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования.</li> <li>• Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и правильно мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения самостоятельно устранять беспорядок в одежде, причёске, после занятий физическими упражнениями и после игр.</li> <li>• Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность.</li> <li>• Развитие умения налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в соответствии с принятыми правилами и нормами.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие способности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные движения, комплексы упражнений.</li><li>• Ознакомление детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, оборудованием, великими достижениями российских, уральских спортсменов в области спорта.</li><li>• Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья.</li><li>• Формирование валеологических основ и основ ОБЖ.</li><li>• Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность.</li><li>• Формирование представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития;</li></ul>
--	--	---

### 1.13. Модель взаимодействия сотрудников в осуществлении оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществляет руководство по выполнению оздоровительной программы ДООУ в группах;</li> <li>• создает необходимые условия для укрепления здоровья детей;</li> <li>• обеспечивает и контролирует выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>• обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий;</li> <li>• проводит обучение и инструктаж по охране труда.</li> </ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в группах.</li> <li>• контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах;</li> <li>• проводит диагностику двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре;</li> <li>• наблюдает за динамикой физического развития детей;</li> <li>• осуществляет контроль за режимом дня;</li> <li>• осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей;</li> <li>• проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</li> </ul>
Старшая медицинская сестра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осматривает детей во время утреннего приема;</li> <li>• организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах;</li> <li>• осуществляет контроль за режимом дня, выполнением модели оздоровительной работы в группах;</li> <li>• проверяет организацию питания в группе;</li> <li>• выполняет назначения врача;</li> <li>• ведет учет и анализ заболеваемости детей в группах.</li> </ul>
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводит физкультурные занятия, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей;</li> <li>• проводит диагностику двигательных навыков;</li> <li>• консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики;</li> <li>• на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии детей;</li> <li>• проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использование элементов физической культуры в домашних условиях.</li> </ul>
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводит музыкальные игры и хороводы с детьми используя элементы дыхательных гимнастик;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• участвует в проведении утренних гимнастик.</li> </ul>
Воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводит все запланированные в программе оздоровительные мероприятия;</li> <li>• соблюдает режим дня;</li> <li>• следит за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, директора;</li> <li>• следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей;</li> <li>• на педагогических советах отчитывается о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий;</li> <li>• проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</li> </ul>
Младшие воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывает помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в групповом помещении;</li> <li>• осуществляет подготовку к проведению оздоровительных мероприятий в групповом помещении: готовить кипяченую воду для полоскания и приема элеутерококка, инвентарь, воду для закаливания и т.д.;</li> <li>• проводит проветривание и кварцевание помещений согласно расписанию.</li> </ul>

### 1.15. Взаимодействие с семьей в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы

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

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

#### Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач, прогнозируемого результата, применение различных форм консультативной помощи и поддержка каждой семьи с целью развития творчески самостоятельной личности;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ.

<i>Функциональное взаимодействие с родителями</i>	<i>Формы взаимодействия с родителями</i>
Нормативно-правовая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство родителей с локальной нормативной базой МДОУ;</li> <li>- участие в принятии решений по созданию условий, направленных на развитие МДОУ;</li> <li>- вовлечение семьи в управление ДОУ: планирование, организацию образовательного процесса, оценку результата освоения детьми основной общеобразовательной программы (участие в диагностике)</li> </ul>
Информационно-консультативная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании образовательного процесса;</li> <li>- анкетирование, опрос родителей;</li> <li>- информационные стенды для родителей;</li> <li>- подгрупповые и индивидуальные консультации;</li> <li>- интернет. Сайт МДОУ;</li> <li>- презентация достижений;</li> </ul>
Просветительская деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции специалистов ДОУ, приглашенных научных консультантов;</li> <li>- библиотечка для родителей;</li> <li>- педагогическая гостиная;</li> <li>- совместная разработка учебных пособий и дидактических игр;</li> <li>- круглые столы, конференции с участием родителей, представителей общественных, научных организаций;</li> <li>- информационные буклеты по заявленным родителями проблемам;</li> <li>- форум на сайте МДОУ</li> </ul>
Практико-ориентированная методическая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дни открытых дверей;</li> <li>- практические семинары;</li> <li>- открытые занятия;</li> <li>- детско-родительские проекты;</li> <li>- выставки;</li> <li>- смотры-конкурсы;</li> <li>- ПМПк</li> </ul>
Культурно-досуговая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурно-спортивные мероприятия;</li> <li>- акции;</li> <li>- музыкальные праздники;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- день ребенка, семьи, детского сада, группы и т.д.;</li> <li>- экскурсии игровые семейные конкурсы, викторины</li> </ul>
Индивидуально-ориентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- конкурсы семейных рисунков;</li> <li>- выставки семейных достижений;</li> <li>- коллективные творческие дела;</li> <li>- создание, сопровождение портфолио детских достижений;</li> <li>- работа с картой индивидуального маршрута ребенка;</li> <li>- реализация индивидуальных программ развития ребенка, в том числе – одаренного;</li> <li>- организация вернисажей, выставок детских работ</li> </ul>

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

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей 4-го года жизни* направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

**Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 4-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;
- формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого;
- развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;

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

- развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи; интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;
- обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования;
- поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.);
- воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

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

- воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;
- развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование;

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

- осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);
- воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности;
- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость.

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

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр;
- согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

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

<i><b>Виды детской деятельности</b></i>	<i><b>Формы работы</b></i>
<b>Познавательно-исследовательская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li> <li>• Дидактические игры</li> <li>• Настольно-печатные игры</li> <li>• Коллекционирование</li> <li>• Праздники</li> <li>• Отгадывание загадок</li> <li>• Викторина</li> <li>• Валеологические минутки</li> <li>• Моделирование</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Игра-экспериментирование</li> <li>• Игра-история</li> <li>• Игра-путешествие</li> <li>• Коллекционирование, выставка полезных предметов (для здоровья)</li> </ul>
<b>Игровая</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-развлечение</li> <li>• Праздник</li> <li>• Проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека</li> <li>• Увлекательные конкурсы</li> <li>• Игровые познавательные ситуации</li> <li>• Беседа</li> <li>• Ситуационная задача</li> <li>• Экскурсии</li> <li>• Совместная выработка правил поведения</li> <li>• Простейшая проектная деятельность</li> </ul>
<b>Коммуникативная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сказкотерапия</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фонетическая ритмика</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Психогимнастика</li> <li>• Физкультурная сказка</li> <li>• Обсуждение ситуации</li> <li>• Обсуждение поступков</li> <li>• Разбор понятий</li> <li>• Беседы – рассуждение</li> <li>• Обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях</li> </ul>
<b>Изобразительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование</li> <li>• Лепка</li> <li>• Аппликация</li> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций</li> <li>• Выставки детских работ</li> <li>• Цветотерапия</li> <li>• Мастерилка</li> <li>• Создание коллажа</li> <li>• Оформление рисунков, изготовление поделок по мотивами потешек, стихотворений</li> <li>• Иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним)</li> </ul>
<b>Восприятие художественной литературы и фольклера</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение</li> <li>• Слушание</li> <li>• Книжная выставка</li> <li>• Заучивание стихотворений</li> <li>• Чтение народных потешек и стихотворений</li> </ul>
<b>Самообслуживание и бытовой труд</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поручение</li> <li>• Задания</li> </ul>
<b>Музыкальная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцы</li> <li>• Ритмические движения</li> <li>• Аэробика</li> <li>• Ритмопластика</li> <li>• Ритмика</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальные занятия</li> </ul>
<p><b>Двигательная</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Массаж</li> <li>• Ленивая гимнастика</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игры-соревнования</li> <li>• Оздоровительный бег</li> <li>• Подвижная игра</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Упражнения на фитболах</li> <li>• Тренажеры</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Развлечения,</li> <li>• Праздники</li> <li>• Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира</li> <li>• Акции</li> </ul>

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

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Среднего Урала, 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. Поддерживать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;
- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;
- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;
- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;
- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;
- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;
- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;
- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);
- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;
- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;
- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

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

<b><i>Содержание</i></b>	Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в
--------------------------	--

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

**сентябрь**

<p>Задачи</p>	<p><b>1 неделя:</b></p> <p>Диагностическое обследование детей</p> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах приучать детей приземляться на полусогнутые ноги на носки.</li> <li>2. Развивать умение энергично двигать руками при быстрой ходьбе.</li> <li>3. Развивать умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении. Используя перекрестную</li> </ol>
---------------	---

	<p>координацию.</p> <p>4. Воспитывать любовь, уважительное отношение к окружающему миру.</p> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение подбрасывать вверх мяч и ловить двумя руками.</li> <li>2. Формировать умение детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.</li> <li>3. Развивать умение катить мяч перед собой руками.</li> <li>4. Развивать умение вести мяч ногами.</li> <li>5. Воспитывать дружеское, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.</li> <li>2. Развивать умение ловить мяч после отскока от пола.</li> <li>2. Развивать умение отбивать мяч двумя руками, одной рукой.</li> <li>3. Воспитывать дружеское, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба: «Раки»; «Обезьянки». Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь; пятки врозь носки вместе! Бег. Ходьба в полуприсяде.			
ОРУ		Без предметов	С большим мячом	С большим мячом
2 часть Основные виды движения		1. Подпрыгивание на двух ногах. 2. подлезание на ладонях и коленях в прямом направлении, предварительно приняв исходное положение. Веселый тренинг «Качалочка», «Цапля»	1. Бросок вверх, поймать. 2. Бросок об пол, поймать. 3. Катить руками, присев 4. Ведение ногами.	1. Бросок вверх, поймать после отскока от пола. 2. Отбивать двумя руками. 3. Отбивать одной рукой 3-5 раз. Веселый тренинг «Стойкий солдатик», «Кошечка»
Подвижные игры в зале		«Радуга»	«Автомобили»	«Автомобили»
3 часть		«Найди где спрятано»	Ходьба-игра «Искатели»	Игра «Следопыт» Ходьба по залу

Образовательная деятельность на октябрь месяц				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение в равновесии.</li> <li>2. Развивать умение ходить по скамейке через предметы.</li> <li>3. Формировать умение ходить по веревке боком.</li> <li>4. Развивать умение лазанью по гимнастической стенке.</li> <li>5. Формировать умение прыгать через веревку боком.</li> <li>6. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение в равновесии</li> <li>2. Развивать умение ходить по скамейке на носочках, ходьба по веревке прямо.</li> <li>3. Обучать лазанью по гимнастической лестнице.</li> <li>4. Закреплять умение прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч, лежащих на полу.</li> <li>5. Формировать умение управлять своим телом в движении, используя приёмы сравнения с животными</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом.</li> <li>2. Формировать умение бросать и ловить мяч от воспитателя.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение катить мяч перед собой по полу.</li> <li>2. Развивать умение бросать мяч вверх и ловить двумя руками.</li> <li>3. Развивать умение бросать мяч об пол и ловить после отскока.</li> <li>4. Развивать умение вести мяч ногами перед собой.</li> <li>5. Воспитывать любовь, уважительное отношение к окружающему миру.</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках, лёгкий бег. Ходьба «Раки». Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носках, руки на поясе. Лёгкий бег. Ходьба в полуприсяде, руки вперёд. Ходьба правым и левым боком. Бег. Ходьба «Муравьишки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом.	

			Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба спиной вперед. Бег. Заключительная ходьба.	
ОРУ	С гантельками	С малыми мячами	«Игрушка мишка и большой мяч»	«Большие мячи»
2 часть Основные виды движения	1. Ходьба скамейке через кубики 2. Прыжки через верёвку боком 3. Перешагивание через медболы. 4. Лазание по лестнице – стремянке. Веселый тренинг «Стойкий солдатик», «Кошечка»	1. Ходьба по скамейке на носках. 2. Лазание по гимнастической лестнице. 3. Прыжки из обруча в обруч на 2-ух ногах. 4. Ходьба по верёвке прямо.	1. Бросок в баскетбольное кольцо, находящееся чуть выше головы детей, от груди или из-за головы. 2. Приём мяча от воспитателя и бросок ему. Веселый тренинг «Растяжка ног», «Карусель»	1. Катить руками по полу перед собой. 2. Бросок вверх, поймать 2-мя руками. 3. Бросок об пол, поймать после отскока. 4. Ведение ногами.
Подвижные игры	«Музыкальные ребята»	«Лошадки», «Воробушки и кот»	«Зайцы и лиса»	«На прогулку»
3 часть	Ходьба «Слышим-повторяем»	Ходьба. Игра «Бабочки»	Ходьба «Травка зеленеет»	Ходьба. Игра «Пойдем в гости»

**ноябрь**

<b>Образовательная деятельность на ноябрь месяц</b>	
Задачи	<b>1 неделя:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через предметы).</li> <li>2. Развивать умение лазать по гимнастической лестнице.</li> <li>3. Формировать умение спрыгивать с высоты 30 см; прыгать в высоту до предмета.</li> <li>4. Сформировать у детей чувства сплочённости, доброжелательности друг к другу</li> </ol>

	<p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять основные виды движений, в быстром темпе (бег, ходьбу между предметами).</li> <li>2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости, созданных им конструкций из кубиков.</li> <li>3. Развивать мелкие мышцы рук.</li> <li>4. Воспитывать любовь, уважительное отношение к мамам</li> <li>5. Формировать образно-пространственное мышление.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать вверх мяч среднего размера и ловить его 2-мя руками.</li> <li>2. Развивать умение бросать мяч об пол и ловить 2-мя руками.</li> <li>3. Формировать умение бросать мяч на дальность правой и левой рукой.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение ввести мяч перед собой.</li> <li>2. Развивать умение бросать мяч вдаль.</li> <li>3. Формировать умение бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы</li> <li>4. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Ходьба пр. и лев. боком. Бег. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Бег. Ходьба, полуприсев, руки на поясе. Заключит. ходьба.		Ходьба на носках, руки вверх; на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на 2-ух ногах.»Муравьишки». боковой галоп. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Быстрый бег. Заключительная ходьба.	
ОРУ Подвижные игры	Кубики разного цвета		Средние мячи	
2 часть Основные виды движения	1. Лазанье по гимнастической лестнице. 2. Перешагивание через предметы (по 30см., бшт.) 3. Прыжки с кубов. 4. Ходьба по верёвке боком. 5. Прыжки в высоту.	1. Ходьба змейкой, перешагивая предметы различной величины. Игра «Построй пирамидку» Веселый тренинг «Растяжка ног», «Карусель», «Цапля»	1. Бросок вверх. Поймать 2-мя руками. 2. Бросок об пол, поймать 2-мя руками. 3. Бросок на дальность правой и левой рукой.	1. Катить по полу перед собой. 2. Ведение ногами по полу. 3. Бросок на дальность 2-мя руками. 4. Дорожки здоровья Веселый тренинг

	6. Ходьба по скамейке на носочках.			«Качалочка», «Цапля»
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Мы веселые ребята»	«Курочка хохлатка»	«Наседка и цыплята»	«Догони меня» «Вкусно-невкусно»
3 часть	Ходьба. Игра. «Где спрятался мышонок»	Ходьба	Ходьба с заданием	Ходьба по залу доставая мяч

декабрь

Образовательная деятельность на декабрь месяц				
Задачи	<b>1 неделя:</b>			
	1. Формировать умение детей ходить по скамейке, по верёвке боком, по ребристой доске.			
	2. Развивать умение прыгать в длину с места на спортивном мате: 30 см; прыгать с высоты 40 см, прыгать с высоты до предмета.			
	3. Развивать умение в равновесии.			
	4. Воспитывать потребность в формировании здорового образа жизни			
Задачи	<b>2 неделя:</b>			
	1. Формировать в умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба между предметами);			
	2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков.			
	3. Развивать мелкие мышцы рук.			
	4. Формировать образно-пространственное мышление.			
Задачи	5. Воспитывать творческое мышление			
	<b>3 неделя:</b>			
	1. Развивать умение бросать и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока.			
	2. Развивать умение вести мяч ногами, катить мяч руками, присев.			
	<b>4 неделя:</b>			
Задачи	1. Формировать в умении бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками.			
	2. Развивать умение бросать вверх и ловить двумя руками; отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой.			
	3. Воспитывать положительное эмоциональное состояние в проведении праздника нового года			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Ходьба (косолапить). Бег спиной вперёд. Ходьба, полуприсев. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носочках, пяточках. Лёгкий бег. Ходьба, полуприсев, руки на поясе. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Ходьба, дыхательные упражнения.	
ОРУ	Пластмассовые кубики, платочек.	Пластмассовые кубики.	Большие мячи	Большие мячи
2 часть Основные виды движения	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по верёвке боком. 4. Прыжки с кубиков. 5. Ходьба по скамейке через кубики. 6. Прыжки в высоту «Достань мяч».	1. Ходьба по ребристой дорожке. 2. Перешагивание предметов змейкой. 3. Игра «Построй пирамидку»	1. Бросок вверх, поймать руками (пальцами рук) 2. Бросок об пол, поймать 2-мя руками после отскока. 3. Ведение ногами по кругу. 4. Катить руками перед собой. Веселый тренинг «Качалочка», «Цапля»	1. Бросок об пол, поймать после отскока. 2. Отбивать 2-мя руками. 3. Отбивать правой, левой рукой. 4. Бросок вверх, поймать 2-мя руками.
Подвижные игры	«Кто быстрее»	«Ниточка»	«Лабиринт»	«Ёлочка»
3 часть	Игра-задание «Качалочка»	Ходьба	Ходьба с заданием	Ходьба «Ёжики»

январь

Образовательная деятельность на январь месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под веревкой боком), учить прыгать на двух ногах через предметы.</li> <li>2. Формировать умение бегать змейкой между предметами.</li> </ol> <p><b>2неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение лазать по лестнице - стремянке.</li> <li>2. Развивать умение в равновесии (ходьба по наклонной доске, ходьба по веревке боком)</li> <li>3. Формировать умение прыгать на двух ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета.</li> <li>4. Воспитывать положительное эмоциональное состояние</li> </ol>

	<b>3 неделя:</b> 1. Формировать умение бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. 2. Воспитывать чувство ответственности за себя и друг друга <b>4 неделя:</b> 1. Развивать умение бросать мяч вдаль правой и левой рукой. 2. Развивать умение бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу. 3. Формировать умение катить мяч двумя руками перед собой.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприсяде. Руки на поясе. Ходьба «Раки» ногами вперед. Бег. Ходьба «муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба. «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег, высоко поднимая ноги сзади. Дыхательные упражнения.		Ходьба на носочках, пятках. Лёгкий бег. Ходьба. Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Муравьишки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба крестным шагом назад. Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба заключительная.	
ОРУ	«Полоса препятствий»	«Полоса препятствий» Обручи, платочки.	Средние мячи. См.прил.	Средние мячи. См.прил.
2 часть Основные виды движения	1.Прыжки через предметы. 2.Ходьба по веревке прямо. 3.Ходьба по «следам» 4.Ползание на четвереньках по скамейке. 5.Бег змейкой между предметами.	1.Лазание по скамейке - стремянке. 2Ходьба по наклонной скамейке. 3.Прыжки через обручи. 4.Ходьба по веревке боком. 5.Прыжки в высоту «Достать платочки»  Веселый тренинг «Качалочка», «Цапля»	1.Бросок в вертикальную цель. 2. Бросок в горизонтальную цель. ( корзины стоящие на полу) Веселый тренинг «Качалочка», «Лодочка»	1. Дети выполняют упражнения фронтальным способом. 2. Катить руками друг за другом. 3. Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить после отскока двумя руками. 4. Бросок на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры в зале	«Снежки»	«Снеговик»	«Не задень»	«Найди свой цвет»

3 часть		Игра «Снежинка»	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Ходьба. Игра. «Кто тише»
---------	--	-----------------	------------------------------------	--------------------------

февраль

Образовательная деятельность на январь месяц				
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей в пролезании через обруч на ладонях и коленях, не задевая его.</li> <li>2. Развивать умение легко приземляться при спрыгивании со скамьи высотой 20 см.</li> <li>3. Формировать умение детей перестраиваться из колонны в пары от обозначенного места.</li> <li>4. В подвижной игре закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.</li> <li>5. Создать теплый климат и дружеское отношение между детьми</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать детей в умении принимать правильное исходное положение при спрыгивании</li> <li>2. Формировать умение сохранять равновесие при приземлении.</li> <li>3. Развивать умение детей при метании мешочка попадать в обруч. лежащий на полу.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей в подлезании под шнур на ступнях без опоры на руки</li> <li>2. Обучать детей подвижной игре «Воробушки и кот», закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, развивать умение детей правильно приземляться при спрыгивании на две полусогнутые ноги на носки.</li> <li>3. Воспитывать чувство патриотизма.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей в подлезании на ступнях без помощи рук, прыжку в длину с места</li> <li>2. Формировать исходное положение для выполнения прыжка.</li> <li>3. Развивать умение выполнять перестроение из колонны в пары на ходу.</li> <li>4. Воспитывать в детях выносливость, быстроту движений в играх</li> <li>5. Вызвать эмоциональное сопереживание и участие в играх приобщить всех участников к традиции проведения народного праздника Масленицы</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба на носках враспынную. Бег враспынную. Ходьба в колонне. Дыхательное упражнение. Медленный бег спиной вперед. Ходьба в колонне.		Ходьба в колонне. Перестроение из колонны в пары от обозначенного места. Ходьба в колонне с высоким подниманием ног, перестроение в пары, Бег враспынную, Ходьба в колонне. Дыхательное упражнение.	
ОРУ	Обручи	Мешочки	Ленточки ширина 20см Большой мяч	Ленточки ширина 20см Большой мяч
2 часть Основные виды движения	Спрыгивание со скамьи, ползание на ладонях и коленях, подлезание в обруч, подлезание. Выпрямиться, хлопнуть руками «Поймать комара»	Бросание мешочка весом 100 г с расстояния 2м в обруч, лежащий на полу. Спрыгивание со скамьи высотой 20см. Веселый тренинг «Качалочка», «Цапля»	Ходьба, подлезание под шнур на ногах без помощи рук (присесть перед шнуром, натянутым на высоте 60см ходьба. Веселый тренинг «Стойкий солдатик», «Кошечка»	Прыжок в длину с места через ленты шириной 20см. Ловля большого мяча после отскока от пола, захватывая его с боков. Прыжки через дорожку шириной 25 см.
Подвижные игры	«Добрый гном»	«Ловишки» «Мышеловка»	«Самолеты»	«Карусель»
3 часть	Ходьба на носках Ходьба. Игра. «Пройди тихо»	Ходьба.	Ходьба	Игра «Масленичные ворота»

март

Образовательная деятельность на март месяц	
Задачи	<b>1 неделя:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение в равновесии (ходьба оп скамейке боком, ходьба по верёвке прямо).</li> <li>2. развивать умение прыгать на 2-ух ногах по ограниченной площади (доске)</li> <li>3. Развивать умение прыгать на 2-ух ногах через предметы.</li> <li>4. Формировать умение пролезать боком в обруч, стоящий на полу.</li> </ol>

	<p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение в равновесии (ползание по скамейке, ползание на четвереньках под дугами).</li> <li>2. Развивать умение прыгать в длину и в высоту (на 2х ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд).</li> <li>3. Развивать умение детей в беге змейкой между предметами.</li> <li>4. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей бросать вверх большой мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить его после отскока.</li> <li>2. Развивать умение вести мяч ногами, катить руками по полу перед собой.</li> <li>3. Воспитывать чувство любви к Родине.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч об пол и ловить его после отскока, двумя руками.</li> <li>2. Развивать умение отбивать двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте.</li> <li>3. Развивать умение вести мяч ногами.</li> <li>5. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперёд. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперёд. Бег. Заключительная ходьба. Речевка.		Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятках, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения.	
ОРУ	Обручи Верёвка	Обручи	Большие мячи	Большие мячи
2 часть Основные виды движения	1. Прыжки на двух ногах по доске. 2. Ходьба по верёвке прямо. 3. Прыжки через предметы. 4. Ходьба по скамейке боком. 5. Пролезание в обруч	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ползание под дугами. 3. Прыжки боком через канат. 4. Ползание по скамейке на четвереньках.	1. Бросок вверх, поймать руками. 2. Ползание под дугами. 3. Ведение ногами по кругу. 4. Катить руками перед собой, присев.	1. Бросок об пол, поймать после отскока. 2. Отбивать двумя руками. 3. Отбивать правой, левой рукой.

	бокком.	5. Бег между предметами змейкой. Веселый тренинг «Стойкий солдатик», «Кошечка»	Веселый тренинг «Карусель», «Цапля»	
Подвижные игры	«Курочка хохлатка»	«Колобок»	«Домики»	«Карабас-Барабас»
3 часть	Ходьба. Ходьба на носках.	Ходьба. Игра «Где спрятался волчок».	Ходьба. Игра. «Пройди тихо».	Ходьба

апрель

**Образовательная деятельность на апрель месяц**

Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение в равновесии (ходьба по скамейке, по веревке прямо, перешагивание через предметы).</li> <li>2. Формировать умение прыгать на двух ногах через предметы, прыгать в высоту с места (30 см).</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе).</li> <li>2. Развивать координацию движений.</li> <li>3. Развивать мелкие мышцы рук.</li> <li>4. Формировать образно - пространственное мышление.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать, катать, пасовать ногами мяч друг другу.</li> <li>2. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди.</li> <li>2. Воспитывать нравственные качества.</li> </ol>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	1-2 неделя ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев. Ходьба «Раки» вперёд лицом, вперёд спиной. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Бег спиной вперёд. Ходьба. Бег с сильным сгибанием ног		3-4 неделя ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба боковой галоп правым, левым бокком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба крестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» бокком. Бег спиной вперёд.	

	назад. Дыхательные упражнения. Ходьба.		Заключительная ходьба.	
ОРУ	Плоские палки	Плоские палки	Большие мячи	Большие мячи Баскетбольные кольца
2 часть Основные виды движения	1. Ходьба по скамейке боком. 2. Прыжки через мягкие брёвна. 3. Ходьба оп верёвке прямо. 4. Прыжки в высоту с места (30см). 5. Перешагивание через медболы (15шт)	1. Ходьба с разным положением рук через предметы. Игра «Строитель» Веселый тренинг «Стойкий солдатик», «Кошечка», «Растяжка ног»	1. И.п. – сидя, ноги врозь. Катать друг другу. 2. Бросок друг другу снизу. 3. Пас ногами друг другу.	Бросок на дальность от груди. Бросок в баскетбольное кольцо. Веселый тренинг «Стойкий солдатик», «Кошечка»
Подвижные игры	«Воробушки»	«Пузырь»	«Ловишки с мячом»	«Зайцы и сторож»
3 часть	Ходьба «Как птички говорят»	Ходьба «Тишина у пруда»	Ходьба	Ходьба

Образовательная деятельность на май месяц			
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, по плоским гимнастическим палкам прямо, ползание на четвереньках под дугами).</li> <li>2. Формировать умение прыгать в длину с места (30 см), прыгать через веревку боком.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение прыгать через короткую скакалку</li> <li>2. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола.</li> <li>2. Развивать умение вести мяч ногами, катить мяч руками по полу перед собой.</li> <li>3. Формирование здорового образа жизни</li> </ol> <p><b>4 неделя - диагностическое обследование детей</b></p>		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
1 часть Вводная	<p>Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятках, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки» вперёд, спиной вперёд. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба. Бег. Ходьба, полуприсев. Лёгкий бег. Ходьба. Речевка.</p>		<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперёд. Ходьба «Раки» вперёд лицом, вперёд спиной. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперёд. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.</p>
ОРУ	Косички, кубики, палки.	Косички, скалки.	Большие мячи
2 часть Основные виды движения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по плоским гимнастическим палкам.</li> <li>2. прыжки в длину с места.</li> <li>3. Ходьба оп скамейке через кубики.</li> <li>4. Ползание под дугами.</li> <li>5. Прыжки через верёвку боком, продвигаясь</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом, перебросить скамейку, перешагнуть через неё.</li> <li>2. Стоя на мосте, перебросить скамейку, перепрыгнуть.</li> </ol> <p>Веселый тренинг «Стойкий солдатик»,</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок вверх, поймать двумя руками.</li> <li>2. бросок об пол, поймать после отскока.</li> <li>3. Ведение ногами перед собой.</li> </ol>

	вперёд.	«Кошечка», «Цапля»	
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Лохматый пес»	«Лохматый пес»
3 часть	Ходьба	Ходьба с заданием	Ходьба

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

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 5-го года жизни направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:*

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

### **Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 5-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

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

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

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

- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей;
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

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

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей;
- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

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

- совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;
- развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;
- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;
- продолжать формировать правильную осанку (Социализация);
- обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;

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

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии;
- учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;
- развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закалывающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учитывать предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

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

<b><i>Виды детской деятельности</i></b>	<b><i>Формы работы</i></b>
<b>Познавательно-исследовательская</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Беседы</li><li>• Сбор фотографий и оформление</li><li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li><li>• Дидактические игры</li><li>• Настольно-печатные игры</li><li>• Коллекционирование</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Праздники</li> <li>• Отгадывание загадок</li> <li>• Викторина</li> <li>• Валеологические минутки</li> <li>• Моделирование</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Игра-экспериментирование</li> <li>• Игра-история</li> <li>• Игра-путешествие</li> <li>• Коллекционирование, выставка полезных предметов (для здоровья)</li> </ul>
<b>Игровая</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-развлечение</li> <li>• Праздник</li> <li>• Проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека</li> <li>• Увлекательные конкурсы</li> <li>• Игровые познавательные ситуации</li> <li>• Беседа</li> <li>• Ситуационная задача</li> <li>• Экскурсии</li> <li>• Совместная выработка правил поведения</li> <li>• Простейшая проектная деятельность</li> </ul>
<b>Коммуникативная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сказкотерапия</li> <li>• Фонетическая ритмика</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Психигимнастика</li> <li>• Физкультурная сказка</li> <li>• Обсуждение ситуации</li> <li>• Обсуждение поступков</li> <li>• Разбор понятий</li> <li>• Беседы – рассуждение</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях</li> </ul>
<b>Изобразительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование</li> <li>• Лепка</li> <li>• Аппликация</li> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций</li> <li>• Выставки детских работ</li> <li>• Цветотерапия</li> <li>• Мастерилка</li> <li>• Создание коллажа</li> <li>• Оформление рисунков, изготовление поделок по мотивами потешек, стихотворений</li> <li>• Иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним)</li> </ul>
<b>Восприятие художественной литературы и фольклера</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение</li> <li>• Слушание</li> <li>• Книжная выставка</li> <li>• Заучивание стихотворений</li> <li>• Чтение народных потешек и стихотворений</li> </ul>
<b>Самообслуживание и бытовой труд</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поручение</li> <li>• Задания</li> </ul>
<b>Музыкальная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцы</li> <li>• Ритмические движения</li> <li>• Аэробика</li> <li>• Ритмопластика</li> <li>• Ритмика</li> <li>• Музыкальные занятия</li> </ul>
<b>Двигательная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Массаж</li> <li>• Ленивая гимнастика</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Физкультурные занятия</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игры-соревнования</li> <li>• Оздоровительный бег</li> <li>• Подвижная игра</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Упражнения на фитболах</li> <li>• Тренажеры</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Развлечения,</li> <li>• Праздники</li> <li>• Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира</li> <li>• Акции</li> </ul>
--	--

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

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Среднего Урала, 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. Поддерживать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

**Решение образовательных задач предусматривает:**

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;
- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;
- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;
- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;
- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;
- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;
- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;
- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);
- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;
- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;
- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

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

<b><i>Содержание</i></b>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
--------------------------	--

<p><b>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</b></p>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b>  <i>Русские</i> – «Гуси лебеди», «У медведя во бору», «Стадо», «Пчелки и ласточка», «Мяч по кругу», «Салки», «Невод», «Заяц без дома».  <i>Башкирские</i> – «Липки пеньки», «Юрта», «Медный пень».  <i>Татарские</i> – «Лисички и курочки», «Продаем горшки», «Перехватчики», «Скок-перескок», «Хлопушки».  <i>Удмуртские</i> – «Догонялки».  <i>Чувашские</i> – «Рыбки».</p> <p><b>Спортивные игры:</b>  «Катание на лыжах».</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>
--	---

сентябрь

<p align="center"><b>Образовательная деятельность на сентябрь</b></p>	
<p>Задачи</p>	<p><b>1 неделя - диагностическое обследование детей</b></p> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню.</li> <li>2. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений.</li> <li>3. Упражнять детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах, умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше.</li> <li>4. Развивать умение бегать легко, ориентироваться в пространстве.</li> <li>5. Воспитывать любовь, уважительное отношение к окружающему миру.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню.</li> <li>2. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и</li> </ol>

	<p>ног, оценить координацию движений.</p> <p>3. Упражнять детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах, умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше.</p> <p>4. Развивать умение бегать легко, ориентироваться в пространстве.</p> <p>5. Воспитывать уважительное отношение к окружающим людям</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой.</p> <p>2. Побуждать подбрасывать мяч выше.</p> <p>3. В лазании по наклонной лестнице приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку.</p>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба за первым, за последним. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием ног. Перестроение в пары. Бег в парах.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	без предметов	с предметами	с мячом
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	Обследование уровня развития основных движений	а) подпрыгивание на месте на двух ногах; с доставанием колокольчика; б) подъём по наклонной доске на ладонях и коленях – переход на гимнастическую стенку и спуск – ходьба по бревну (3 м); в) подпрыгивание на месте; г) ходьба по бровкам (на расстоянии 5 м); Веселая гимнастика «Качалочка», «Карусель»	а) подпрыгивание на месте на двух ногах; с доставанием колокольчика; б) подъём по наклонной доске на ладонях и коленях – переход на гимнастическую стенку и спуск – ходьба по бревну (3 м); в) подпрыгивание на месте; г) ходьба по бровкам (на расстоянии 5 м); Веселая гимнастика «Крокодил», «Лодочка»	а) подбрасывание большого мяча; б) лазание по наклонной лесенке – переход на гимнастическую стенку – спуск вниз – ходьба с мешочком на голове (3 м); в) прыжки через 6 линий, начерченных на расстоянии 40 см друг от друга; г) метание мешочков вдаль

Подвижные игры в зале	-	«Солнышко и дождик»	«Космонавты», «Искатели»	«Автомобили»
3 часть		Прыжки на месте на двух ногах. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	Прыжки на месте на двух ногах. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	Ходьба. Игра «Искатели»

**октябрь**

**Образовательная деятельность на октябрь месяц**

Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение принимать правильное и. п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.</li> <li>2. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур.</li> <li>3. Приучать детей в прыжках с продвижением вперёд энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх. Следить за правильным приземлением.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперёд энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх, правильно приземляться.</li> <li>2. Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лёжа на животе на гимнастической скамейке.</li> <li>3. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</li> <li>4. Формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определённом направлении, регулируя силу броска.</li> <li>2. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполняя ускорение.</li> <li>3. Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка.</li> <li>4. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы броска при прокатывании мяча на дальность.</li> </ol>
--------	--

	<b>4 неделя:</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперёд при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка.</li> <li>2. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков.</li> <li>3. Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>4. Воспитывать чувство патриотизма, основанного на русских традициях</li> </ol>			
1 часть: Вводная	Ходьба в колонне, парами. Бег. Ходьба. Ходьба в колонне, с изменением направления: за высоким ребёнком и низким ребёнком; в парах, не держась за руки. Перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях. Бег врассыпную; с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук; на носках, с высоким подниманием ног; на пятках. Ходьба на прямых ногах в парах.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	с мячом	без предметов	с канатом	с ребристой доской, с мячом, мешочками для метания
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	<p>а) прокатывание большого мяча в ворота шириной 40-50 см, с расстояния 1.5 м – бег за мячом;</p> <p>б) ходьба (2 м) – подлезание под дуги высотой 40 см (для низких) и 50 см (для высоких) – ползание (2 м);</p> <p>в) игровое упражнение «Светофор» - прокатывание большого мяча вдаль (4 м) – ходьба за мячом, прыжки с большим мячом,</p>	<p>а) прыжки по дорожкам (6 штук) шириной 25 см;</p> <p>б) подтягивание на руках, лёжа на гимнастической скамейке с разным и. п. для ног (ноги согнуты в коленях, ноги прямые врозь);</p> <p>в) бег (10 м)</p>	<p>а) прокатывание большого мяча сначала с расстояния 1.5 м, затем с расстояния 2 м;</p> <p>б) бег (10 м);</p> <p>в) прыжки на месте 5 раз – прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга, - ходьба по канату приставным шагом боком;</p> <p>Веселая гимнастика «Цапля», «Колобок», «Качалочка»</p>	<p>а) прыжки через 8 дорожек шириной 20 см, расположенных на расстоянии 30 см друг от друга, - ходьба по ребристой доске, положенной на пол;</p> <p>б) подбрасывание мяча вверх и его ловля, захватывая с боков;</p> <p>в) прыжки из обруча в обруч (8 штук) – ходьба по ребристой доске, положенной на пол</p> <p>г) метание мешочков вдаль</p>

	зажатым между ног (5 м) Веселая гимнастика «Кошка», «Домик», «Лодочка»			
Подвижные игры в зале	«Мышеловка»,	«Волк во рву», «Воробушки и кот»	«Караси и щука»	«Гуси лебеди»
3 часть	Ходьба. «Позвони в колокольчик»	Ходьба. Потряхивание расслабленными кистями рук.	Ходьба. Поочередное потряхивание правой и левой расслабленными ногами.	Ходьба. Повороты туловища и расслабленных рук вправо (влево).

ноябрь

Образовательная деятельность на ноябрь месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение принимать правильное и. п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить.</li> <li>2. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу.</li> <li>3. Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой.</li> <li>4. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и. п.</li> <li>5. Сформированность у детей чувства сплочённости, доброжелательности друг к другу, сопереживания друг за друга.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние 10 м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок.</li> <li>2. Закреплять умение принимать правильное и. п. при спрыгивании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню.</li> <li>3. Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании</li> </ol>

	<p>маленького мяча одной рукой снизу.</p> <p>4. Создать теплый нравственный климат между матерями и детьми</p> <p><b>3 неделя:</b></p> <p>1. Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног.</p> <p>2. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях.</p> <p>3. При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованные действия рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются.</p> <p>4. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке.</p> <p>5. Учить детей выполнять бег из и. п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.</p> <p>2. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и. п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>3. Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях.</p> <p>4. Учить детей регулировать силу толчка при прыгивании с куба через узкий и широкий ручей.</p> <p>5. Содействовать формированию представления о строении тела человека</p>			
1 часть: Вводная	Ходьба в колонне; на пятках и носках. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба на прямых ногах в парах. Ходьба и бег. Бег в умеренном темпе. Перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба змейкой на носках			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	с малым мячом	без предметов	без предметов
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	а) метание мешочков (весом 200 г) правой и левой рукой через ручей на расстояние 4 метра; б) подлезание под шнур, натянутый на высоте 50 см, с ходу;	а) прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке – бег за мячом вдоль стены; б) прыгивание с куба в обруч – ходьба по	а) отбивание и ловля мяча; б) ползание на ладонях и ступнях («Обезьянки») 6 м – выпрямиться – упражнение «Стрела» (обезьянка добежала до	а) подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; б) бег из и. п. спиной к направлению движения – ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе; в) прыгивание с куба через

	в) спрыгивание со скамьи высотой 30 см, ходьба по канату боком приставным шагом (3 метра) Веселая гимнастика «Крокодил», «Лодочка», «Карусель»	ребристой доске вдоль стен;	дерева и потянулась к ветке); в) подбрасывание и ловля большого мяча; г) ползание на ступнях и ладонях по скамейке – спрыгивание с поворотом на 90* - бег из и. п. спиной к направлению движения	ручей шириной 30 см Веселая гимнастика «Краб», «Лодочка», «Ёжик»
Подвижные игры в зале	«Мы веселые ребята»	Эстафеты «Мамин помощник»	«Наседка и цыплята»	«1,2,3- беги!!»
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Игра «Раздуй, пузырь»	Ходьба.	Ходьба с заданием

декабрь

**Образовательная деятельность на декабрь месяц**

Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба с поворотом на 90*. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги с перекатом с носка на всю стопу.</li> <li>2. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счёт резкого выпрямления ног.</li> <li>2. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамейке из положения лёжа на животе.</li> <li>3. Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места.</li> <li>4. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с</li> </ol>
--------	---

	<p>места.</p> <p>2. Развивать ловкость и силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке лёжа на животе.</p> <p>3. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу.</p> <p>4. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу.</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу.</p> <p>2. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге.</p> <p>3. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</p>			
1 часть Вводная	<p>Ходьба в колонне; на пятках и носках. Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Ходьба и бег. Бег в умеренном темпе. Перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Прыжки в приседе («лягушата»). Ходьба «пингвины». Прыжки из обруча в обруч. Перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами среднего размера. Ходьба в шеренге приставным шагом боком. Упражнение «Сделай фигуру»</p>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	без предметов	с маленьким мячом	с маленьким мячом
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	<p>а) ходьба (2 м) - подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, - ходьба (2 м) – подлезание под шнур, натянутый на высоте 40 см, на ладонях и коленях;</p> <p>б) ползание на ладонях и ступнях (2 м) – подлезание под верёвку, натянутую на высоте 60 см, на ладонях и ступнях – ползание на ладонях и ступнях (2 м) – ходьба;</p>	<p>а) прыжки через три валика высотой 20 см, расположенные на расстоянии 3 м, - подтягивание на руках по скамейке лёжа на животе – ходьба по шнуру приставным шагом вперёд;</p> <p>б) прыжки через четыре валика высотой 15 см, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга, - подтягивание на руках по скамейке лёжа на животе, руки</p>	<p>а) прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, а затем с расстояния 3 м;</p> <p>б) «Догони свой мяч, пока он ещё не остановился»;</p> <p>в) прыжки в высоту с места с зажатым между коленями мячом «Перенеси мяч через валик»;</p> <p>г) подтягивание на скамейке лёжа на животе;</p> <p>г) ходьба по шнуру</p>	<p>а) прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2, 3, 4 м</p> <p>б) челночный бег 2*10 м «Кто быстрее пробежит к флажку?»</p> <p>Веселая гимнастика «Цапля», «Качалочка», «Растяжка»</p>

	в) спрыгивание с куба высотой 40 см с поворотом на 90* в обруч, лежащий рядом с кубом и на расстоянии 50 см от него (обруч лежит на мате или другой мягкой поверхности)	скрестно. Веселая гимнастика «Краб», «Лодочка», «Ёжик»	приставными шагами	
Подвижные игры в зале	«Догони меня»	«12 палочек»	«Лабиринт»	«Хлопушка»
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба. Повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево.	Ходьба. Игра «Снежинка»

январь

**Образовательная деятельность на январь месяц**

Задачи	<p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню.</li> <li>2. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно его ловить.</li> <li>3. Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении.</li> <li>4. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу.</li> <li>5. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге.</li> <li>6. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение принимать правильное и. п. при спрыгивании, отталкивании одновременно двумя ногами.</li> <li>2. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах.</li> <li>3. В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 в разные стороны.</li> <li>4. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку</li> </ol>
--------	--

	<p>ноги на середину стопы и захватить рейку круговым хватом.</p> <p>5. Воспитывать чувство ответственности за себя и других.</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъёме и спуске.</p> <p>2. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч.</p> <p>3. В подтягивании на руках лёжа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше.</p> <p>4. Упражнять в подтягивании на руках лёжа на скамейке, привлекать внимание к прямому положению туловища. Предложить детям менять положение ног.</p>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне; ёлочкой (пятки сближены, носки разведены). Прыжки через 8 шнуров, разложенных на расстоянии 40 см. бег через шнуры. Ходьба змейкой между шнурами. Ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен. Бег змейкой, в рассыпную.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		без предметов	без предметов	с обручем
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	-	а) прыжки в длину с места через ручей шириной 60 см; б) подбрасывание и ловля большого мяча; в) прыжки в длину с места через рвы разной ширины: 40, 50, 60 см. Веселая гимнастика «Краб», «Лодочка», «Ёжик», «Карусель»	а) спрыгивание со скамейки высотой 20 см в обозначенное место (на расстоянии 40 см) с поворотом на 90. Приземляться на мат. б) влезание и спуск по гимнастической стенке; в) перебрасывание и ловля большого мяча в парах (расстояние 2.5 м)	а) лазанье по гимнастической стенке; б) ходьба с высоким подниманием ног из обруча в обруч (6 штук диаметром 40 см) – подтягивание на скамейке на руках лёжа на животе – бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч (6 штук диаметром 40 см) – подтягивание на скамейке на руках лёжа на животе Веселая гимнастика «Кошка», «Велосипед», «Ёжик»
Подвижные игры в зале		«Два мороза», «Снежный ком»	«Стоп»	«Снеговик»

3 часть		Ходьба	Ходьба. Упражнение «Улитка».	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка».
---------	--	--------	---------------------------------	---

февраль

Образовательная деятельность на февраль месяц	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль.</li> <li>2. Знакомить детей с переходом на соседний пролёт гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватить рукой, приставить ногу, а затем руку.</li> <li>3. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия.</li> <li>4. Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска.</li> <li>5. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление.</li> <li>6. Создать теплый нравственный климат между детьми.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.</li> <li>2. Закреплять умение подлезать под дугу высотой 60 см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях.</li> <li>3. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному.</li> <li>2. Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч.</li> <li>3. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте.</li> <li>4. Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба.</li> <li>5. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40 см.</li> <li>6. Формирование и расширение представлений детей о русском солдате, воспитание патриотизма, гордости за наших солдат.</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При спрыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка.</li> <li>2. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях и ладонях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук.</li> <li>3. Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 при спрыгивании с куба высотой 25 см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.</li> <li>4. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30 см</li> <li>5. Вызвать эмоциональное сопереживание и участие в игре-действии, приобщить всех участников к традиции проведения народного праздника Масленицы</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Смыкание и размыкание приставным шагом боком. Бег врассыпную; в парах, держась за руки, с остановкой на сигнал. Прыжки на двух ногах. Прохождение парами через середину зала. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте и с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба змейкой между кубиками.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	с мешочком для метания	без предметов	с короткой лентой	с двумя кубиками
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	а) «Брось мешочек до стены». Расстояние 4 м; б) встать на пролёт гимнастической стенки, внизу перейти на соседний пролёт, подняться по нему, перейти на первый пролёт; в) подлезание под дуги	а) выбивание кубика за линию; б) прыжки в длину с места – ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз (ходячий стол) (4 м) – прыжок в длину с места – ходьба – «ходячий стол» (4 м); в) прыжок через ручей 50 см – подлезание под	а) бег из обруча в обруч, расположенные на полу на расстоянии 20 см друг от друга, - подлезание под высоту 60 см – бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см; б) «Парашютисты» - спрыгивание с куба в круги: синий (рядом с	а) спрыгивание с куба (скамейки) с поворотом на 90 в одну и другую сторону; б) прокатывание малого мяча по дорожке длиной 5 м и шириной 30 см – бег за мячом; в) перепрыгни через ручей» - спрыгивание с куба за шнур, лежащий а расстоянии 50 см; г) подъём по наклонной доске на ладонях и ступнях – спуск

	высотой 45 и 60 см; г) «Выбей кубик за линию». Расстояние до линии 4 м; д) прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	дугу высотой 60 см на ступнях без рук – прыжок через ручей 60 см – подлезание под дугу высотой 60 см на ладонях и ступнях Веселая гимнастика «Крокодил», «Лодочка»	кубом); красный (на расстоянии 50 см от куба); в) прокатывание малого мяча по дорожкам шириной 40 см и длиной 4 м – бег за мячом	по наклонной доске на ступнях Веселая гимнастика «Ёжик», «Лодочка», «Краб»
Подвижные игры в зале	«Быстро в домик»	«Кто быстрее пробежит к флажку?»	«Самолеты»	«Карусель»
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.

март

<b>Образовательная деятельность на март месяц</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук.</li> <li>2. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.</li> <li>3. Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча над головой.</li> <li>4. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения.</li> <li>2. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полёта в прыжках в длину с продвижением вперёд.</li> <li>2. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей.</li> <li>3. Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении.</li> <li>4. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и. п. при броске от груди двумя руками.</li> <li>5. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в самостоятельном определении необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей.</li> <li>2. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска</li> </ol>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, на носках, руки подняты вверх, на пятках, руки вперёд. Бег с изменением направления «За высоким, за низким». Ходьба парами, держась за руки, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	с большим мячом	с обручами	без предметов
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	а) подъём по наклонной доске на ладонях и ступнях – спуск на ступнях без помощи рук; б) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; в) ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой;	а) «Кто быстрее?» - прокатывание большого мяча головой – ползание на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях (расстояние 6 м) б) перебрасывание большого мяча в парах (расстояние 2.5 м) в) «Кто быстрее возьмёт кубик?» - ползание на ладонях и коленях или ступнях и ладонях до	а) прыжки из обруча в обруч, разложенные вплотную друг к другу (7 штук) – ходьба; б) бросание набивных мячей в парах (расстояние 2.5 – 3 м с учётом возможностей детей); в) прыжки из обруча в обруч, расположенные на расстоянии 20 см друг от друга (7 штук),	а) прыжки через ручей 40 см – ходьба по ребристой доске – прыжки через ручей 70 см – ползание между кеглями (7 штук) змейкой; б) перебрасывание мяча (расстояние между детьми в парах 2.5 – 3 м); в) «Кто прыгнет дальше через ручей?» - прыжки в длину с места до синей черты (на расстоянии 50 см), до красной черты (на расстоянии 70 см);

	г) перебрасывание большого мяча в парах (расстояние 2.5 м) Веселая гимнастика «Цапля», «Колобок», «Качалочка»	линии (расстояние 5 м) – бег до кубика (расстояние 5 м) в быстром темпе – кубик вверх; г) подтягивание на скамейке на руках, лёжа на животе, используя разные и. п. – прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (через 8 шнуров)	выпрыгивание из обруча справа и слева (3 звена); г) перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м Веселая гимнастика «Домик», «Карусель», «Растяжка»	г) «Кто самый меткий?» - броски малого мяча снизу одной рукой в корзину с расстояния 2.5 м
Подвижные игры в зале	«Хозяйка»	«Колобок»	«Домики»	«Палочка-стучалочка»
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Семенящий бег с расслабленными руками.	Ходьба. Игра «Улитка».	Ходьба. Ходьба с потряхиванием расслабленными руками

апрель

<b>Образовательная деятельность на апрель месяц</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперёд.</li> <li>2. Закреплять умение принимать и. п. при метании в зависимости от величины предмета.</li> <li>3. Закреплять умение переходить с одного пролёта гимнастической стенки на другой.</li> <li>4. Знакомить детей с приёмом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при полёте.</li> <li>2. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролёта на другой.</li> </ol>

	<p>3. Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель.</p> <p>4. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с подпрыгиванием.</p> <p>5. Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе.</p> <p><b>3 неделя:</b></p> <p>1. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком.</p> <p>3. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями</p> <p><b>4 неделя:</b></p> <p>1. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2 и 3 м.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять переход с одного пролёта на другой на середине гимнастической стенки.</p> <p>4. Закреплять умение принимать и. п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу.</p> <p>5. Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места.</p> <p>6. Закреплять умение принимать и. п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу</p> <p>7. Продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, на носках, руки подняты вверх, на пятках, руки вперёд. Ходьба боком приставным шагом по гимнастическим палкам, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Ходьба парами, держась за руки, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег змейкой между палками. Бег врассыпную, по сигналу построение в круг, расширение и сужение круга.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	с валиками, с большим мячом	с большим мячом	с гимнастической палкой	с большим мячом
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные	а) игровое упражнение «Кто меньше сделает»	а) перебрасывание большого мяча в парах с	а) бросок большого мяча в корзину с расстояния	а) 1 группа - лазание по гимнастической стенке -

виды движений	прыжков до шнура?» - шнур расположить на расстоянии 5 м от детей; б) бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м; в) перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой захват двумя руками от груди (расстояние между парами 2.5 м); г) переход с одного пролёта гимнастической стенки на другой	использованием кругового замаха двумя руками от груди; б) переход с одного пролёта гимнастической стенки на другой в) бросок большого мяча на мягкий коврик (расстояние 3 м); г) вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием. Веселая гимнастика «Домик», «Карусель», «Растяжка»	2.5 м с использованием кругового замаха; б) прыжка через скакалку; в) броски в корзину большого мяча с расстояния 2 и 3 м Веселая гимнастика «Крокодил», «Лодочка», «Цапля»	переход на соседний пролёт – спуск по нему ; 2 группа – бросок большого мяча двумя руками от груди с расстояния 3 м; 3 группа – бросок малого мяча одной рукой снизу с расстояния 3 м ; б) метание маленького и большого мяча в корзину с расстояния 3 м; в) прыжки в длину с места – «До какой игрушки допрыгнешь?»
Подвижные игры в зале	«Птички в гнёздышках»	«Сороконожка»	Эстафета «Будь Здоров»	«Ловишки с мячом»
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Игра «Пузырь»	Ходьба.	Ходьба.

май

<b>Образовательная деятельность на май месяц</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию.</li> <li>2. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном.</li> <li>3. Предложить детям самостоятельно сравнить траекторию полёта мешочка при броске одной рукой снизу в корзину и в обруч.</li> <li>4. Приучать детей в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться, используя при необходимости взмах руками.</li> </ol> <p><b>2 неделя:</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча в парах. Закреплять умение согласовывать действия рук и ног.</li> <li>2. Закреплять умение в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться от пола, во время полёта сгибать ноги в коленях.</li> <li>3. Провести диагностику выполнения детьми ходьбы.</li> <li>4. Закреплять умение метать мяч одной рукой от плеча.</li> <li>5. Привлечь внимание детей к использованию чередующегося шага при лазанье по гимнастической стенке.</li> <li>6. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</li> </ol> <p><b>3 неделя:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в умении выполнять метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит), в горизонтальную цель (обруч).</li> <li>2. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку чередующимся шагом.</li> <li>3. Упражнять детей в беге на скорость, умении быстро набирать скорость движения.</li> <li>4. Формирование здорового образа жизни</li> </ol> <p><b>4 неделя:</b> <b>Диагностическое обследование детей</b></p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, парами. Прыжки двумя колоннами через гимнастические палки (8 штук на расстоянии 50 см друг от друга). Бег в колонне. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд двумя колоннами между мешочками (8 штук), разложенными в ряд на расстоянии 50 см. ходьба со сменой ведущего.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	с мешочками	с мешочками	без предметов	
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Перебрось мешочек через шнур».</li> <li>2. Упражнение «Кто дальше?»</li> <li>3. Упражнение «Перелезь через бревно»;</li> <li>4. Упражнение «Закинь мяч в корзину (обруч)»</li> </ol> <p>Веселая гимнастика</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Кинь мяч другу»</li> <li>2. Упражнение «Перепрыгни через валик»</li> <li>3. «Самый меткий» - метание малого мяча в щит диаметром 20 см с расстояния 3 м;</li> </ol> <p>г) лазанье по</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>а) 1 группа – метание малого мяча в щит с расстояния 3 м, щит расположен на высоте 1м 20 см от пола;</li> <li>2 группа – метание мешочков в обруч диаметром 20 см с расстояния 3 м;</li> </ol>	-

	«Карусель», «Лодочка», «Краб»	гимнастической стенке Веселая гимнастика «Цапля», «Кошка», «Растяжка»	3 группа - метание большого мяча в корзину с расстояния 3, 4 м; 4 группа – лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; б) бег на скорость тройками; в) лазанье, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учётом высоты.	
Подвижные игры в зале	«Зайцы и волк»	«Медведи и пчёлы»	«Цветочная поляна»	-
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.	

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

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 6-го года жизни направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:*

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

#### **Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 6-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого;
- формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);

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

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

- совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
  - способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
  - развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним;
- поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

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

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
- поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой;
- воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях, играх-эстафетах;

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

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений;

*По развитию физических качеств:*

- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементам футбола, хоккея, баскетбола);

- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.
- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).
- Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.
- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.
- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учитывать предвидеть простейшие последствия собственных действий.

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

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

<b><i>Виды детской деятельности</i></b>	<b><i>Формы работы</i></b>
<b>Познавательно-исследовательская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li> <li>• Дидактические игры</li> <li>• Настольно-печатные игры</li> <li>• Коллекционирование</li> <li>• Праздники</li> <li>• Отгадывание загадок</li> <li>• Викторина</li> <li>• Валеологические минутки</li> <li>• Моделирование</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Игры – путешествия</li> <li>• Разгадывание кроссвордов</li> <li>• Телестудия представляет научно – познавательный проект</li> <li>• Мини – конкурс</li> <li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.</li> <li>• Беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала,</li> </ul>

	<p>знаменитых спортсменах родного города (села), края</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края</li> </ul>
<b>Игровая</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-развлечение</li> <li>• Праздник</li> <li>• Мини-конкурс</li> <li>• Викторина</li> <li>• Образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы</li> </ul>
<b>Коммуникативная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сказкотерапия</li> <li>• Фонетическая ритмика</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Психигимнастика</li> <li>• Физкультурная сказка</li> <li>• Обсуждение ситуации</li> <li>• Обсуждение поступков</li> <li>• Разбор понятий</li> <li>• Беседы – рассуждение</li> <li>• Моделирование правил</li> <li>• Коллективное составление инструкции (памятки)</li> <li>• Обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр</li> </ul>
<b>Изобразительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование</li> <li>• Лепка</li> <li>• Аппликация</li> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций</li> <li>• Выставки детских работ</li> <li>• Цветотерапия</li> <li>• Мастерилка</li> <li>• Создание коллажа</li> <li>• Создание чудесной книги здоровья, книги витаминов</li> <li>• Создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о</li> </ul>

	правилах безопасного поведения
<b>Восприятие художественной литературы и фольклера</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение</li> <li>• Слушание</li> <li>• Книжная выставка</li> <li>• Заучивание стихотворений</li> <li>• Создание книжек-малышек</li> <li>• Стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.</li> <li>• Устное народное творчество</li> </ul>
<b>Самообслуживание и бытовой труд</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поручение</li> <li>• Коллективное творческое дело</li> <li>• Задания</li> </ul>
<b>Музыкальная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцы</li> <li>• Ритмические движения</li> <li>• Аэробика</li> <li>• Ритмопластика</li> <li>• Ритмика</li> <li>• Музыкальные занятия</li> <li>• Этюды: по ритмики, пластике, пантомиме, оздоровительной хореографии.</li> </ul>
<b>Двигательная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Массаж</li> <li>• Ленивая гимнастика</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игры-соревнования</li> <li>• Оздоровительный бег</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Упражнения на фитболах</li> <li>• Тренажеры</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• Игра с правилами на физическую компетенцию</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Развлечения,</li> <li>• Праздники</li> <li>• Игры-соревнования</li> <li>• Малая олимпиада</li> <li>• Малый туризм</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира</li> <li>• Акции</li> <li>• Дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения</li> <li>• Тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.)</li> <li>• Ходьба на лыжах</li> <li>• Катание на санках</li> <li>• Скольжение</li> <li>• Элементы спортивных игр.</li> </ul> |
|--|--|

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

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

2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, играх, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

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

<b>Содержание</b>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<b>Средства</b>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».</p>

	<p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b> «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>
--	--

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

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

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

**сентябрь**

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на сентябрь</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя - диагностическое обследование детей</b></p> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную.</li> <li>2. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед.</li> <li>4. Продолжать развивать умение перебрасывать мяч друг другу.</li> <li>5. Воспитывать любовь к окружающему миру</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его.</li> <li>2. Формировать умение отбивать мяч правой и левой рукой на месте.</li> <li>3. Развивать умение бегать легко, ориентироваться в пространстве.</li> </ol>

	<p>4. Воспитывать привычку к ЗОЖ.</p> <p><b>4 неделя</b></p> <p>1. Развивать умение в перебрасывании мяча через волейбольную сетку.</p> <p>2. Формировать умение подбрасывать мяч выше.</p> <p>3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку.</p> <p>4. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</p>			
№ Занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп вправо, влево. Быстрый бег (1-2 круга).			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		ОРУ с большим мячом	Стретчинг (комплекс 1)	ОРУ с большим мячом
2 часть Основные виды движений	Обследование уровня развития основных движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 4м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змейкой»).</p> <p>3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через обручи; надевание обруча на себя сверху вниз через голову.</p> <p>2. Катание обручей. Все дети выстраиваются в шеренгу около стены и катают обручи прямо (4 раза).</p>	<p>1. Ходьба по верёвке прямо.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт.).</p> <p>4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу.</p> <p>5. Пролезание в обруч боком. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>

		партнёру). Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия		
Подвижная игра	«Найди пару»	«Ловишки»	Эстафеты«Соревнования поваров»	«Космонавты»
3 часть малоподвижная игра	«У кого мяч?»	«Летает- не летает»	«Иголка и нитка»	«Сторож
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на сентябрь (улица)</b>				
Задачи	<b>1 неделя – диагностическое обследование</b> <b>2 неделя</b> 1. Развивать умение строиться в колонну по одному. 2. Развивать умение в равновесии и прыжках. 3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку. <b>3 неделя</b> 1. Формировать умение выполнять подпрыгивания на месте легко, приземляться мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви. 2. Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по бровке. 3. Воспитывать привычку к ЗОЖ <b>4 неделя</b> 1. Развивать умение бегать в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. 2. Развивать навык в прыжках. 3. Воспитывать привычку к ЗОЖ			
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе (до 2 мин).			
ОРУ				
Основные виды движений		«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	«Не попадись» «Мяч о стенку»	«Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет»
Подвижная игра		«Ловишки» (с ленточками)	«Быстро возьми»	«Мы, весёлые ребята»
3 часть		«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

			одному между предметами (6-8 шт.), положенными в одну линию	одному, между предметами, не задевая их.
--	--	--	---	--

октябрь

Образовательная деятельность по физической культуре на октябрь	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей равновесие(Ходьба по скамейке через предметы, ползание под дугами).</li> <li>2. Развивать умение прыгать боком через верёвку, лежащую на полу.</li> <li>3. Формировать умение прыгать в высоту с места.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).</li> <li>2. Развивать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках.</li> <li>3. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.</li> <li>5. Развивать самоорганизацию в подвижных играх.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке, с ведением мяча.</li> <li>2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</li> <li>3. Продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приёмы сравнения с животными</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке.</li> <li>2. Развивать умение лазать по верёвочной лестнице, развивать мышцы рук (поднятие набивного мяча двумя руками, лёжа на спине).</li> <li>3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.</li> </ol>

	4. Воспитывать чувство патриотизма, основанного на русских традициях.			
1 часть Вводная	Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Слоники». Бег, вынося ноги вперёд.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	Аэробика	С гимнастическими палками	С большими мячами	С большими мячами
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	Игра «Полоса препятствий» 1. Ползание под 2-3 дугами разной высоты. 2. Прыжки в высоту с места. 3. Прыжки боком через верёвку, лежащую на полу. 4. Ходьба по скамейке. 5. Пролезание в обруч боком.	Игра – эстафета «Строитель»; Челночный бег; Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия	1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя. 2. Броски на дальность правой, левой рукой. Выполнять по 10 раз, потоком. 3. Бросок в вертикальную цель	1. Бросок в стенку одной рукой, поймать двумя. Выполнять по 10 раз потоком. 2. Бросок в горизонтальную цель (корзины, обручи). Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия
Подвижная игра	«Собери мячи»	«Мыши в кладовке», «Рыбаки и рыбки»	«Хитрая лиса»	«Удочка»
3 часть малоподвижная игра	«Пустое место»	«Пустое место»	«Змея»	«Змея»
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на октябрь (улица)</b>				
Задачи	<b>1 неделя</b> 1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, изменяя положение рук и используя широкий шаг. 2. Побуждать детей регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учётом высоты препятствия. 3. Приучать детей бегать с замедлением и ускорением в подвижной игре «Цветные автомобили». 4. Воспитывать привычку к ЗОЖ. <b>2 неделя</b>			

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы.</li> <li>2. Развивать умение прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и. п. для ног.</li> <li>3. Воспитывать привычку к ЗОЖ.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия.</li> <li>2. Непрерывный бег до 2 мин;</li> <li>3. Развивать умение детей передавать мяч ногами (элементы футбола) друг другу;</li> <li>4. Повторить игровое упражнение с прыжками;</li> <li>5. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка.</li> <li>2. Развивать у детей умение подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков.</li> <li>3. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Бег в умеренном темпе двумя колоннами в разных направлениях, не сталкиваясь.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2 часть Основные виды движений	Прыжки последовательно через валики высотой 10 и 15 см из листьев, веток, возвращаться ходьбой приставными шагами пятку к носку.	Эстафеты; «Волк во рву» «Кот и мыши»	«Пас друг другу». Эстафета «Будь ловким».	Игра «Удочка» Игра «Ручеек»
Подвижная игра	«Цветные автомобили»		«Удочка»	«Мы веселые ребята»
3 часть	Ходьба в рассыпную	Игра «Иголка с ниткой»	Ходьба в колонне по одному	Игра «Иголка с ниткой»

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на ноябрь</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать у детей навык в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по гимнастическим палкам).</li> <li>2. Развивать умение прыгать в высоту с места, через мягкие брёвна.</li> <li>3. Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с игрой «Построй пирамидку».</li> <li>2. Формировать у детей основные виды движений в быстром темпе.</li> <li>3. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать средний мяч об пол (бросить одной рукой, поймать – двумя руками).</li> <li>2. Продолжать развивать умение бросать на дальность правой и левой рукой</li> <li>3. Формировать умение бросать в вертикальную цель.</li> <li>4. Воспитывать уважительное отношение к мамам, желание помочь им</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками.</li> <li>2. Формировать умение бросать в вертикальную цель.</li> <li>3. Содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Быстрый бег (1-2 круга).			
ОРУ	Стретчинг (комплекс 2)	Аэробика	Со средним мячом	Со средним мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	<p>Игра «Полоса препятствий».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по скамейке на четвереньках.</li> <li>2. Прыжки в высоту с</li> </ol>	Эстафеты посвященные Дню матери «Моя мама самая спортивная»	Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя.</li> <li>2. Броски на дальность правой, левой рукой.</li> </ol>	Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя.</li> <li>2. Бросок в</li> </ol>

	места (40 см). 3. Ходьба по плоским палкам, прямо (5-6 шт). 4. Ходьба на четвереньках по верёвке. 5. Прыжки через мягкие брёвна боком, продвигаясь вперёд.		3. Бросок в вертикальную цель. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия	вертикальную цель. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия
Подвижная игра	«Мы веселые ребята»		«Наседка и циплята»	«Кто сильнее, Самый меткий »
3 часть	«Парк аттракционов»	«Хозяйка»	«Улитка»	«Улитка»
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на ноябрь (улица)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей выполнять знакомые движения с разной амплитудой и скоростью.</li> <li>2. Воспитывать привычку к ЗОЖ.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение при скольжении по ледяным дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперёд.</li> <li>2. В подвижной игре «Ловишки» развивать умение увёртываться различными способами.</li> <li>3. Воспитывать дружеское отношение в игре.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение самостоятельно, строиться в колонну, в шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов.</li> <li>2. Развивать умение в ходьбе и беге в колонне с быстрым перестраиваем по сигналу.</li> <li>3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бегать в разном темпе и разных направлениях.</li> <li>2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</li> <li>3. Развивать самоорганизацию в подвижных играх.</li> </ol>			

1 часть: Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противходом. Бег двумя колоннами противходом. Ходьба «Строим гараж» (построение в круг).	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба приставными шагами вперёд, в стороны. Ходьба спиной вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег в умеренном темпе змейкой. Ходьба. Перестроение в три колонны.	Ходьба в разных построениях: в колонне по одному, по два, по кругу, в шеренге. Учащённая ходьба, переходящая в бег. Бег в колонне по одному, по два с перестраиванием по сигналу, в разном темпе, змейкой между предметами (кубики, кегли). Непрерывный бег (2-2,5 мин). Обычная ходьба.	Ходьба в колонне по одному приставными шагами. Ходьба и бег в разных направлениях, с преодолением различных препятствий. Непрерывный бег 2-3 мин.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2 часть Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной поверхностям: подъём-бегом, спуск-ходьбой. 2. Ускоренная ходьба с подлезанием.	1. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 2. Скольжение по ледяным дорожкам.	1. Перебрасывание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) и ловля его. Бег за мячом.	1. Игра упражнения на внимание «Поверни», «Быстро по местам». 2. Игра – упражнения на быстроту движений «Догони соперника», «Я впереди».
Подвижная игра	«Автомобили»	«Ловишки»	«Догони свою пару»	«Чьё звено скорее построится»
3 часть	Ходьба двумя – тремя колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба в рассыпную	Ходьба в колонне парами, не держась за руки	Игра «Найди и помолчи»

Образовательная деятельность по физической культуре на декабрь				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать умение в равновесии (ходьба по узкой стороне скамейки, ходьба по верёвке, ходьба по скамейке через предметы);</li> <li>2. Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета).</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).</li> <li>2. Продолжать развивать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках.</li> <li>3. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки.</li> <li>4. Формировать образно-пространственное мышление.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы).</li> <li>2. Продолжать развивать умение передавать мяч ногами друг другу.</li> <li>3. При подбрасывании, отбивании и ловле мяча согласовывать действия рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются.</li> <li>4. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку.</li> <li>2. Продолжать развивать умение играть в волейбол без подачи.</li> <li>3. Формировать умения выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений.</li> <li>4. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, руки вверх, руки в стороны. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка.			
ОРУ	1 неделя Стретчинг	2 неделя Аэробика	3 неделя: С большим мячом	4 неделя: С большим мячом

№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по узкой стороне скамейки. Прыжки на двух ногах через обручи (6 шт)</li> <li>2. Ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</li> <li>3. Прыжки вверх (до платочка)</li> </ol>	<p>Игра «Строитель».</p> <p>Челночный бег;</p> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок друг другу снизу.</li> <li>2. Бросок из-за головы.</li> <li>3. Бросок от груди.</li> <li>4. Бросок об пол, поймать после отскока.</li> <li>5. Передача мяча ногой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча парами через волейбольную сетку.</li> <li>2. Игра в волейбол без подачи</li> </ol> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>
Подвижная игра	«Догони меня»	«Мышеловка»	«Веревочка»	«Мороз- красный нос»
3 часть малоподвижная игра	«Разверни круг»	«Разверни круг»	«Чье звено скорее соберется»	«Снежный ком»
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на декабрь (улица)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей в ходьбе и беге широкими и семенящими шагами.</li> <li>2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на передней части стопы.</li> <li>3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.</li> <li>4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц».</li> <li>3. Развивать умение бегать в быстром темпе.</li> <li>4. Развивать самоорганизацию в подвижных играх.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом.</li> <li>2. Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах.</li> <li>3. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</li> <li>4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</li> </ol>			

	<b>4 неделя</b> 1. Формировать навык передвижения на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. 3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.			
1 часть Вводная	Ходьба. Игра «След в след»: предложить детям пройти в одну сторону по цепочке следов, расположенных близко друг к другу (семенящим шагом), в другую сторону по цепочке следов, расположенных для ходьбы широким шагом. Повторить 2 раза. Выполнить бег в таком же задании.	Ходьба. Игра «След в след». Разделить детей на 3-4 звена, звеньевые идут первыми и прокладывают цепочку шагов, а за ними идут остальные. Необходимо пройти точно по шагам звеньевого. Бег в течении 1 мин.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне за воспитателем.	Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2 часть Основные виды движений			1. Игра – упражнение «Кто сделает меньше шагов» 2. Игра – упражнение «Идите за мной»	1. Ходьба на лыжах 2. «По дорожке».
Подвижная игра	«Кто быстрее пробежит к флажку?»	«Бездомный заяц»	«Мороз – Красный нос»	«Два мороза»
3 часть:	Ходьба	Ходьба «Конькобежцы», «Лыжники»	Спокойная ходьба без лыж	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе

Образовательная деятельность по физической культуре на январь				
Задачи	<p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ползание по скамейке на животе).</li> <li>2. Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах через предметы.</li> <li>3. Формировать умение запрыгивать и спрыгивать с кубов (40*40).</li> <li>4. Продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель).</li> <li>2. Повторить ходьбу и бег между предметами.</li> <li>3. Воспитывать чувство ответственности за себя и других</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель).</li> <li>2. Повторить ходьбу и бег между предметами.</li> <li>3. Обогащать запас двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2-3 круга).			
ОРУ	1 неделя С короткой скакалкой	2 неделя Стретчинг (комплекс 3)	3 неделя Со средним мячом	4 неделя Со средним мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	1. И. п.-стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперёд в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, потом назад.	«Полоса препятствий». 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом. 2. Прыжки боком через мягкие брёвна, с продвижением вперёд.	1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. 3. Бросок в вертикальную цель.	1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. 3. Бросок в

	<p>2. И.п.то.же. Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё; вернуть в и. п.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>4. И. п. – стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через неё вперёд-назад.</p>	<p>3. Ходьба по верёвке, руки в стороны.</p> <p>4. Ползание по скамейке на животе.</p> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>	<p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>	<p>вертикальную цель (корзины, обручи).</p> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>
Подвижная игра	«Быстро возьми»	«Заморозки»	«По ледяной дорожке	«Мяч соседу!»
3 часть	«Кто ушёл?»	«Кто ушёл?»	«Тихо – громко»	«Добрые слова»
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на январь (улица)</b>				
Задачи	<p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей умение сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности.</li> <li>2. Формировать умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска.</li> <li>3. В подвижной игре «Кто быстрее принесёт льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.</li> <li>4. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона.</li> <li>2. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</li> <li>3. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать подъёму на склон на лыжах способом «лесенка» и спуску с него.</li> <li>2. Формировать навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</li> <li>3. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</li> <li>4. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</li> </ol>			

1 часть: Вводная		Ходьба. Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке.	Подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке.	Дети поднимаются (без лыж) на склон горы и спокойно возвращаются к лыжам. Упражнение «Пружинка», прыжки на лыжах
ОРУ		«Лыжники»		
2 часть Основные виды движений		Ходьба и бег по разным поверхностям.	«Кто быстрее» «Пробеги – не задень»	Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Подъём на склон на лыжах «лесенкой» по одному, спуск со склона
Подвижная игра		«Кто быстрее принесёт льдинку»	«Совушка»	«Мороз – Красный нос»
3 часть:		Ходьба.	Игра малой подвижности «Найдём зайца»	Спокойная ходьба на лыжах по прямой

февраль

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на февраль</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи)</li> <li>2. Развивать умение в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая мяч головой).</li> <li>3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Построй пирамидку».</li> <li>2. Формировать основные виды движений в быстром темпе.</li> <li>3. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков,</li> </ol>

	<p>мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.</p> <p>4. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель).</li> <li>2. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</li> <li>3. Всесторонне развивать личность ребёнка.</li> <li>4. Воспитание патриотизма, уважения, гордости за наших солдат, воспитывать гордость за свою страну, свой народ, дружелюбие, стремление к взаимовыручке;</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать умение бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель).</li> <li>2. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</li> <li>3. Всесторонне развивать личность ребёнка.</li> <li>4. Вызвать эмоциональное соперничество и участие в игре-действии, приобщить всех участников к традиции проведения народного праздника Масленицы.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Прямой галоп правой и левой ногами. Ходьба «Слоник». Быстрый бег (2-3 круга).			
ОРУ	Аэробика	2 неделя Стретчинг	3 неделя С большим мячом	4 неделя Со средним мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	Игра «Полоса препятствий». 1. «Лягушки»: выполняется на скамейке (и.п. - стоя, держась за края, скамейка между ног. запрыгнуть на	Игра «Построй пирамидку» Челночный бег; Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия	1. Катить мяч правой, левой рукой. 2. Отбивание правой и левой рукой, стоя на месте. 3. Ведение правой и левой рукой. 4. Ведение спиной. 5. Подбрасывать вверх и	1. Броски парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игры в волейбол. Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия

	<p>скамейку, не отпуская рук; 2-и.п).</p> <p>2. Прыжки через обручи на одной ноге (7шт).</p> <p>3. Ходьба по канату (верёвке).</p> <p>4. Прыжки в высоту: достань до предмета.</p>		<p>ловить, во время ходьбы.</p> <p>6. Ведение бегом.</p> <p>7. Ведение ногами.</p> <p>8. Ведение парами (прямо)</p>	
Подвижная игра	«Выручай»	«Снежная королева»	«Снайперы»	«Горелки»
3 я часть	«Летает – не летает»	«Живое – не живое»	«Найди и промолчи	«Где мы были мы не скажем а что делали покажем»
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на февраль (улица)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение использовать замах при метании вдаль.</li> <li>2. Приучать детей группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам.</li> <li>3. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении.</li> <li>4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом.</li> <li>2. Обучать подъёму на склон на лыжах способом «лесенка» и спуску с него.</li> <li>3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение выполнять поворот переступанием.</li> <li>2. Развивать умение спускаться на лыжах с невысокого склона.</li> <li>3. Формировать навык широкого скользящего шага.</li> <li>4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать умение выполнять поворот переступанием.</li> <li>2. Развивать умение спуску на лыжах с невысокого склона.</li> <li>3. Формировать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом.</li> </ol>			

<b>4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.</b>				
1 часть: Вводная	Ходьба. Упражнение «След в след» с использованием ходьбы и бега. Бег в медленном темпе в течении 1 мин. Ходьба по разным поверхностям.	Дети кладут лыжи на снег. Спуск со склона и спокойная ходьба к лыжам.	Упражнение на лыжах: «Пружинка», подпрыгивание на лыжах. Ходьба по учебной лыжне: руки за спину; с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке, свободный спуск.	Спокойная ходьба к месту занятия. Упражнения на лыжах. Ходьба по лыжне змейкой: обходить палки (5-8 шт.), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
ОРУ	«Лыжники»			
2 часть Основные виды движений	1. Метание снежков в даль. 2. Скольжение по ледяным дорожкам: «Кто дальше отодвинет льдинку?». 3. «Кто не заденет льдинку?»	1. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом: при ходьбе обходить 8-10 лыжных палок, стараясь не задеть их. 2. Спуск со склона в основной стойке по одному (по заранее проложенной лыжне)	Игра – упражнение «Поменяй флажок», «Кто быстрее повернется».	Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Игра – упражнение «Кто быстрее», «Пройди парой, тройкой»
Подвижная игра	По желанию детей	«Пробеги не задень»	«Мороз – Красный нос»	«По местам»
3 часть:	Ходьба	Медленная ходьба на лыжах скользящим шагом по прямой	Спокойная ходьба по учебной лыжне	Спокойная ходьба без лыж

**март**

<b>Образовательная деятельность по физической культуре на март</b>	
Задачи	<b>1 неделя</b> 1. Развивать умение прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через скамейку).

	<p>2. Развивать умение в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой).</p> <p>3. Воспитывать взаимопонимание.</p> <p><b>2 неделя</b></p> <p>1. Развивать умение метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель.</p> <p>2. Развивать умение ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер.</p> <p>4. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.</p> <p><b>3 неделя</b></p> <p>1. Продолжать развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке.</p> <p>2. Развивать умение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную.</p> <p>3. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающим людям</p> <p><b>4 неделя</b></p> <p>1. Развивать умение в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол).</p> <p>2. Развивать умение бросать мяч из-за головы на дальность.</p> <p>3. Продолжать развивать умение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную.</p> <p>4. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями</p>			
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники». Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3 раза). Ходьба.			
ОРУ	1 неделя С обручем	2 неделя Аэробика	3 неделя Со средним мячом	4 неделя С большим мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	<p>Игра «Полоса препятствий».</p> <p>1. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>2. Ходьба по верёвке, прямо.</p> <p>3. Прыжки боком из обруча в обруч.</p>	<p>«Метание мешочков».</p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнения для профилактики осанки,</p>	<p>1. Бросок в баскетбольное кольцо.</p> <p>2. Ведение и бросок в кольцо.</p> <p>3. Бросок в кольцо в прыжке вверх.</p> <p>Упражнения для профилактики осанки,</p>	<p>1. Бросок на дальность из-за головы.</p> <p>2. Бросок в стену от груди.</p> <p>3. Бросок в стену, поймать после отскока от пола.</p>

	4. Ходьба по узкой стороне скамейки. 5. Прыжки через скамейку «Джигитовка».	плоскостопия	плоскостопия	
Подвижная игра	«Вдвоём в одном обруче»	«Два рыбака»	«Домики»	«Ловишки»
3 часть	«Тик – так»	«Мудрец»	«Гусиная прогулка»	«Театр пантомим»
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на март (улица)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей в мягком выполнении бега и прыжков в естественных условиях.</li> <li>2. В подвижной игре «Хитрая лиса» упражнять детей в соблюдении правил и в умении бегать с увёртыванием, не наталкиваясь друг на друга.</li> <li>3. Развивать умение детей в умении создавать условия для игр.</li> <li>4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки скольжения на лыжах.</li> <li>2. Развивать умение детей в метании предмета в цель.</li> <li>3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, способствовать овладению чувством ритмической ходьбы на лыжах.</li> <li>2. Развивать умение детей в беге в чередовании с ходьбой.</li> <li>3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки скольжения на лыжах.</li> <li>2. Развивать ловкость и выносливость.</li> <li>3. Продолжать упражнять выполнять повороты на месте и в движении.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. «Не замочи ноги»: ходьба между лужами, бег между лужами,	Дети идут к месту к месту занятия, кладут лыжи на снег. Упражнения на внимания: сделать пять	Пробежка без лыж	Построение в шеренгу возле детского сада. Дети берут лыжи и идут к месту занятия.

	перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между лужами. Ходьба.	шагов вперёд с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам		
ОРУ	Без предметов	Упражнения на лыжах	Упражнения на лыжах	Упражнения на лыжах
2 часть Основные виды движений	Прыжки в длину с места: «ручейки» шириной 40 и 50 см.	Игра – упражнение «Не задень», «Попади в цель»	Упражнения на лыжах. Поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах, поворот с переступанием «веер»	Игра «Поезд», «Догони меня»
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Карусель»	«Ловишки»	«Удочка»
3 часть:	Ходьба врасыпную	Свободное хождение по учебной лыжне	Спокойная ходьба без лыж	Спокойная ходьба без лыж

апрель

Образовательная деятельность по физической культуре на апрель	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей прыгать через короткую скакалку вперёд и назад: на месте, с продвижением вперёд; на одной ноге.</li> <li>2. Развивать умение детей лазать по канату.</li> <li>3. Развивать мышцы рук.</li> <li>4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Строитель».</li> <li>2. Формировать основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).</li> <li>3. Развивать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках.</li> <li>4. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно – пространственное мышление.</li> </ol>

	<p>5. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</p> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать технику бросков мяча парами: мяч друг другу ногами (пасы).</li> <li>2. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей бросать мяч через волейбольную сетку парами, обучать игре в волейбол.</li> <li>2. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска.</li> <li>3. Развивать умение договариваться друг с другом.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Боковой галоп правым и левым боком. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Заключительная ходьба.			
ОРУ	1 неделя Стретчинг	2 неделя Стретчинг	3 неделя С большим мячом	4 неделя С большим мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	<p>Упражнения со скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.- стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперёд в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, потом назад.</li> <li>2. И.п. то же Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё; вернуть в и. п. Прыжки через короткую скакалку.</li> <li>3. И. п. – стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через неё вперёд-назад.</li> </ol>	<p>Игра «Строитель»; Челночный бег;</p> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок снизу.</li> <li>2. Бросок от груди.</li> <li>3. Бросок об пол, поймать после отскока.</li> <li>4. Бросок из-за головы.</li> <li>5. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок парами через волейбольную сетку.</li> <li>2. Обучение игре в волейбол без подачи.</li> </ol> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>

Подвижная игра	«Кукушка»	«Сделай фигуру»	Эстафета «Здоровячок»	«Вышибалы»
3 часть	«Гусиная прогулка»	«Клад»		«Необычный художник»
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на апрель (улица)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык детей в беге на скорость.</li> <li>2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</li> <li>3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать навык детей в ходьбе и беге в чередовании.</li> <li>2. Повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки».</li> <li>3. Провести эстафету с большим мячом.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки спуска со склона, совершенствовать навык торможения.</li> <li>2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</li> <li>3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей в непрерывном беге, прокатывании обруча.</li> <li>2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</li> <li>3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</li> </ol>			
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги. Бег на скорость.	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м – ходьба и 20 м – бег (2 раза)	1. Ходьба, чередующая с бегом. Выполнение упражнений на ходу: круговые движения руками, имитационные движения «лыжники». Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе до 2 мин между предметами
ОРУ			На лыжах	
2 часть Основные виды	«Прокати и сбей». «Пробеги – не задень»	«Ловишки – перебежки» «Стой» «Передача мяча в	«Поймай предмет» «Не урони»	«Пройди – не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай»

движений		колонне»		
Подвижная игра	«Удочка»	«Медведи и пчёлы»	«Подними»	«Ловишки – перебежки»
3 часть:	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному	Спокойная ходьба на лыжах	Игра малой подвижности «Кто ушел?»

май

Образовательная деятельность по физической культуре на май				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей прыгать прыжки через короткую скакалку вперёд, назад, на одной ноге, стоя на месте.</li> <li>2. Продолжать развивать умение лазать по канату, развивая мышцы рук.</li> <li>3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать навык в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком).</li> <li>2. Продолжать учить прыгать (прыжки по скамейке через предметы – «Лягушки», прыжки в длину с места).</li> <li>3. Развивать координацию, ловкость (одевание обручей на себя через голову).</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение бегать между предметами.</li> <li>2. Разучить игру «Бездомный заяц».</li> <li>3. Повторить игровые упражнения с мячом.</li> <li>4. Воспитывать интерес на занятии</li> </ol> <p><b>4 неделя - диагностическое обследование детей</b></p>			
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба пятки вместе, носки вместе (косолапить). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, руки вверх, руки в стороны. Бег с изменением направления по сигналу свистка.			
ОРУ	1 неделя С короткой скакалкой	2 неделя Аэробика	3 неделя Стретчинг	4неделя
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

2 часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. - стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперёд в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, потом назад.</li> <li>И.п. то, же. Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё; вернуть в и.п., передвигаясь по кругу друг за другом.</li> <li>Прыжки на месте через короткую скакалку.</li> <li>И.п.-стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через неё вперёд-назад.</li> <li>Прыжки на правой, левой ноге.</li> </ol>	<p>Игра «Полоса препятствий».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки в длину с разбега.</li> <li>Ходьба по верёвке (канату), боком.</li> <li>Бег по наклонной доске или скамейке.</li> <li>Прыжки по скамейке – «Лягушки».</li> <li>Одевание обручей на себя через голову (4 шт.).</li> </ol> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>	<p>Выполняют фронтальным способом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками.</li> <li>Ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>Ведение мяча правой и левой ногой.</li> <li>Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.</li> </ol> <p>Упражнения для профилактики осанки, плоскостопия</p>	<p>Обследование уровня развития физических качеств; обследование осанки и стопы</p>
Подвижная игра	«Меткий стрелок»	«Водяной»	«Охотники и зайцы»	
3 часть	«Птицелов»	«Цепочка»	«Ходит капелька по кругу»	
<b>Образовательная деятельность по физической культуре на май (улица)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Обучать детей игре в бадминтон.</li> <li>Совершенствовать разные виды бега, сохраняя направление и равновесие.</li> <li>Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Развивать умение детей бегу в непрерывном темпе между предметами до 2 мин;</li> <li>Развивать умение в прокатывании плоских обручей;</li> <li>Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками;</li> </ol>			

	<p>4. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</p> <p><b>3 неделя</b></p> <p>1. Развивать умение бегать на скорость;</p> <p>2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>4. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.</p> <p><b>4 неделя - диагностическое обследование детей</b></p>			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по два, по кругу, в шеренге. Бег в колонне по одному, парами, спиной вперёд с сохранением направления и равновесия. Непрерывный лёгкий бег (1,5-2 мин). Спокойная ходьба.	Построение в колонну; бег в умеренном темпе между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость.	Обследование уровня развития физических качеств; обследование осанки и стопы.
ОРУ	С воланом и ракеткой, обручи	Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20-25 см)	Мячи на полгруппы детей, 6-8 брусков, 6-8 обручей.	
2 часть Основные виды движений	«Попади в обруч»	Катание обруча; Броски мяча в парах	Прокатывание мяча змейкой бросок в обруч.	
Подвижная игра	«Горелки»	«Совушка»	«Мышеловка»	«Не оставайся на земле»
3 часть	«Отрази волан»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	Ходьба в колонне по одному

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

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 7-го года жизни* направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

#### **Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 7-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела;
- совершенствовать культуру приема пищи;
- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры;

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

- развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о

- поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце;
  - воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;
  - поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

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

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;

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

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;
- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

*По развитию физических качеств:*

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

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.

- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).
- Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.
- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

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

<b><i>Виды детской деятельности</i></b>	<b><i>Формы работы</i></b>
<b>Познавательно-исследовательская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li> <li>• Дидактические игры</li> <li>• Настольно-печатные игры</li> <li>• Коллекционирование</li> <li>• Праздники</li> <li>• Отгадывание загадок</li> <li>• Викторина</li> <li>• Валеологические минутки</li> <li>• Моделирование</li> <li>• Сбор фотографий и оформление</li> <li>• Игры – путешествия</li> <li>• Разгадывание кроссвордов</li> <li>• Телестудия представляет научно – познавательный проект</li> <li>• Мини – конкурс</li> <li>• Просмотр видео фильмов и диафильмов</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.</li> <li>• Беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр</li> </ul>

	<p>видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спортсменах родного города (села), края</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края</li> </ul>
<b>Игровая</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра-развлечение</li> <li>• Праздник</li> <li>• Мини-конкурс</li> <li>• Викторина</li> <li>• Образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы</li> </ul>
<b>Коммуникативная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сказкотерапия</li> <li>• Фонетическая ритмика</li> <li>• Коммуникативные игры</li> <li>• Психигимнастика</li> <li>• Физкультурная сказка</li> <li>• Обсуждение ситуации</li> <li>• Обсуждение поступков</li> <li>• Разбор понятий</li> <li>• Беседы – рассуждение</li> <li>• Моделирование правил</li> <li>• Коллективное составление инструкции (памятки)</li> <li>• Обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр</li> </ul>
<b>Изобразительная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование</li> <li>• Лепка</li> <li>• Аппликация</li> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций</li> <li>• Выставки детских работ</li> <li>• Цветотерапия</li> <li>• Мастерилка</li> <li>• Создание коллажа</li> <li>• Создание чудесной книги здоровья, книги витаминов</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения</li> </ul>
<b>Восприятие художественной литературы и фольклора</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение</li> <li>• Слушание</li> <li>• Книжная выставка</li> <li>• Заучивание стихотворений</li> <li>• Создание книжек-малышек</li> <li>• Стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.</li> <li>• Устное народное творчество</li> </ul>
<b>Самообслуживание и бытовой труд</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поручение</li> <li>• Коллективное творческое дело</li> <li>• Задания</li> </ul>
<b>Музыкальная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцы</li> <li>• Ритмические движения</li> <li>• Аэробика</li> <li>• Ритмопластика</li> <li>• Ритмика</li> <li>• Музыкальные занятия</li> <li>• Этюды: по ритмики, пластике, пантомиме, оздоровительной хореографии.</li> </ul>
<b>Двигательная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Массаж</li> <li>• Ленивая гимнастика</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Основные движения</li> <li>• Игры-соревнования</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительный бег</li> <li>• Подвижная игра</li> <li>• Игры малой подвижности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Упражнения на фитболах</li> <li>• Тренажеры</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• Игра с правилами на физическую компетенцию</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Развлечения,</li> <li>• Праздники</li> <li>• Игры-соревнования</li> <li>• Малая олимпиада</li> <li>• Малый туризм</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Имитация через движение характерных особенностей изучаемых объектов и явлений окружающего мира</li> <li>• Акции</li> <li>• Дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения</li> <li>• Тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.)</li> <li>• Ходьба на лыжах</li> <li>• Катание на санках</li> <li>• Скольжение</li> <li>• Элементы спортивных игр.</li> </ul>
--	---

**Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений для детей возрастной категории 7-го года жизни**

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

2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, играх, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

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

<b>Содержание</b>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<b>Средства</b>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».</p> <p><i>Марийские</i> – «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p>

	<p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b> «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>
--	---

сентябрь

<b>Образовательная деятельность (зал)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b> диагностическое обследование</p> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы); учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом.</li> <li>2. Развивать ловкость, глазомер.</li> <li>3. Воспитывать любовь, уважительное отношение к близким и окружающему миру.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами.</li> <li>2. Развивать ловкость, глазомер.</li> <li>3. Воспитывать уважительное отношение к окружающим людям</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение перебрасывать мяч через волейбольную сетку.</li> <li>2. Развивать ловкость, глазомер.</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

1-я часть Вводная часть		Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики», руки вперёд. Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Слоники». Бег спиной вперёд. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна (2 круга). Ходьба «Гуськом» в полуприседе. Заключительная ходьба.	Ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Ходьба в полуприседе «Карлики», руки на поясе. Боковой голопп вправо, влево. Ходьба «Пауки» - животом вверх. Быстрый бег (1 круг). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» - ноги и руки прямые (высокие четвереньки). Бег спиной. Заключительная ходьба.
Точечный массаж и дыхательная гимнастика			
ОРУ	Со средним мячом		С большим мячом
2-я часть Основные виды движений	Бег (30 метров) Бег (300 метров) Прыжки в длину с места Подъём туловища в сед. за 30 сек.	Дети стоят фронтально парами. 1. Бросок друг другу снизу. 2. Бросок из-за головы. 3. Бросок от груди. 4. Передача мяча ногой. 5. Бросок об пол и поймать после отскока. 6. Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.	Дети выполняют упражнения встав в круг: 1. Катить по полу обеими руками мяч, по залу друг за другом. 2. Отбивание правой левой рукой стоя на месте. 3. Броски вверх во время ходьбы по залу. 4. Ведение поочерёдно ногами. 5. Отбивание с поворотом вокруг
			Встать парами фронтальным способом. 1. Броски через волейбольную сетку. 2. Обучение игре волейбол.

			себя. 6. Ведение боком.	
Весёлый тренинг	.	«Карусель»- и.п.: сидя на полу, поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук.	«Цапля» И.п. – стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны и по стойте так немножко, потом на левой ноге	
Подвижная игра		Игра «Водяной».	«Строители»	
3-я часть Малоподвижная игра.		«Нос, пол, потолок».	«Искатели»	
<b>Образовательная деятельность (на воздухе)</b>				
Задачи	<b>Диагностическое обследование</b> <b>2 неделя</b> 1. Формировать умение в ходьбе и беге. 2. Развивать ловкость. <b>3 неделя</b> 1. Формировать умение бегать медленно, со средней скоростью, быстро, в течение 2 мин. 2. Развивать выносливость у детей. <b>4 неделя</b> 1. Формировать умение выполнять разнообразные виды ходьбы и бега. 2. Развивать ловкость.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть		Ходьба разными способами: в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, приставными шагами. Обычная ходьба, постепенно переходящая в бег. Непрерывный бег(2мин.), спокойная ходьба.	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру спортивной площадки. Во время ходьбы дети берут маленькие мячи и выполняют задания: руки вверх, в стороны и опустить, переложить мяч из одной руки в другую,	Ходьба разными способами: в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, приставными шагами. Обычная ходьба, постепенно переходящая в бег. Непрерывный бег(2мин.), спокойная ходьба.

			руки за голову, прыжки с мячом, зажатым между ног. Обычная ходьба (1 мин.). Лёгкий бег по одному, по два с перестраиванием по сигналу, бег в разном темпе (3 мин.).	
2-я часть Основные виды движений		Игра «Догони обруч», игра «Не опоздай». Бег по всей площадке с перепрыгиванием через мелкие предметы. Произвольные упражнения с обручем.	Произвольные действия с мячом. Игра на быстроту движений «Быстро переложи мяч»	Игра «Догони обруч», игра «Не опоздай». Бег по всей площадке с перепрыгиванием через мелкие предметы. Произвольные упражнения с обручем.
Подвижные игры	«Третий лишний»	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Пожарные на учении»
3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай, чей голос»	«На лесной полянке»	Хороводная игра «На лесной полянке»	«Пустое место»

октябрь

Образовательная деятельность (зал)	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение ходить по скамейке через предметы, ходить по скамейке в полуприседе, ползать под дугами, пролезать в обруч боком.</li> <li>2. Формировать умение прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе..</li> <li>2. Формировать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках и ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках.</li> </ol>

	<p>3. Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление.</p> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке, с ведением мяча.</li> <li>2. Продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча в прыжке.</li> <li>2. Развивать мышцы рук (поднятие набивного мяча), фитбола (двумя руками, лёжа на спине).</li> <li>3. Воспитывать чувство патриотизма, основанного на русских традициях.</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	<p>Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, носки врозь (косолапать). Спортивная ходьба, по сигналу (удар в бубен) прыжком повернуться в другую сторону, менять направление 3 раза. Бег вынося ноги вперёд «Буратино», руки прямые. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.</p>		<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках боком, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Боковой галоп – правая нога «убегает», левая «догоняет». Ходьба «Пауки» ногами вперёд. Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки» - руки и ноги согнуты, передвигаться быстро. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег, высоко поднимая колени «Лошадки». Ходьба с упражнениями для рук: вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления по сигналу. Заключительная ходьба.</p>	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика				
ОРУ	с гимнастическими палками		Стретчинг	
2-я часть Основные виды движений	<p>Игра «Полоса препятствий»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание под 2-3 дугами разной</li> </ol>	<p>Игра «Строитель».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на 2 ногах через палку, лежащую на кубиках (1 кубик).</li> </ol>	<p>1 подгруппа. Дети выполняют упр. 10 раз поточным способом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок</li> </ol>	<p>Дети выполняют упр. 10-15 раз, двигаясь по кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катить правой и левой рукой.</li> </ol>

	<p>высоты.</p> <p>2. Прыжки в высоту с места.</p> <p>3. Ходьба по скамейке через предметы(5-6 штук).</p> <p>4. Прыжки боком через верёвку, лежащую на полу.</p> <p>5. Ходьба по скамейке в полуприседе.</p> <p>6. Пролезание в обруч боком.</p>	<p>2. Прыжки на 2 ногах через палку, лежащую, на 2 кубиках.</p> <p>3. Прыжки на 2 ногах через палку, лежащую, на 3 кубиках.</p> <p>4. Перешагивание через палку, лежащую на 4 кубиках.</p> <p>5. Ползание на животе и спине под палкой, лежащей на 5 кубиках (столбиком).</p>	<p>баскетбольное кольцо.</p> <p>2. Ведение и бросок в кольцо.</p> <p>3. Бросок в кольцо в прыжке вверх.</p> <p>4. Бросок в кольцо одной рукой.</p> <p>2 подгруппа.</p> <p>1. Лазанье по верёвочной лестнице.</p> <p>2. Лёжа на спине, поднимать двумя руками фитбол (10 раз).</p>	<p>2. Броски вверх во время ходьбы.</p> <p>3. Отбивание правой, левой рукой на месте.</p> <p>4. Ведение правой, левой рукой.</p> <p>5. Ведение правым, левым боком.</p> <p>6. Ведение спиной вперёд.</p> <p>7. Катить 2 руками</p> <p>8. Отбивание с поворотом вокруг себя.</p> <p>9. Ведение правой, левой рукой.</p> <p>10. Ведение, передвигаясь на коленях.</p> <p>11. Броски вверх во время ходьбы</p> <p>12. Ведение ногами.</p> <p>13. Ведение правым, левым боком.</p> <p>14. Ведение парами (прямо).</p>
Веселый тренинг	«Катание на морском коньке» - И.п. лёжа на спине, ноги вместе, подтянуть к груди, согнутые в коленях, обхватить руками колени; покататься на спине, потом расслабиться, лечь на спину.		«Стойкий оловянный солдатик» И.п. – встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, спину держать прямо, потом выпрямиться (3 раза).	
Подвижные игры	«Собери мячи»		«Удочка»	
3-я часть	«Пустое место»		«Змея»	

Игра малой подвижности				
<b>Образовательная деятельность (на воздухе)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение самостоятельно, строиться в колонну, 2 колонны, в шеренгу, парами.</li> <li>2. Упражнять в ходьбе и беге в колонне с быстрым перестроением.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение во время бега сильнее отталкиваться от опоры, поднимать ногу вверх, стараясь увеличить длину шага.</li> <li>2. Обучать технике игры в баскетбол: передача мяча друг другу разными способами и ведению мяча с попаданием его в баскетбольное кольцо.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в беге со средней скоростью.</li> <li>2. Выполнять упражнения для рук; в наклонах вперёд с касанием руками носков ног; приседаниях, подскоках на месте.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и в беге, прыжках и равновесии.</li> <li>2. Формировать умение бегать в разном темпе со сменой направлений.</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба в разных построениях: в колонне по одному, по два, по кругу в шеренге. Спортивная ходьба, переходящая в бег. Бег в колонне по одному, по два с перестраиванием по сигналу, в разном темпе, змейкой между предметами. Непрерывный бег (2-2,5 мин.). Обычная ходьба.	Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях. Бег с высоким подниманием колен, бег с преодолением препятствий: огибать предметы и перепрыгивать через них. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением заданий: руки на пояс, в стороны, к плечам. Обычная ходьба.	Пробегка со средней скоростью вокруг здания д/с. Обычная ходьба в колонне друг за другом. Упражнения: круговые движения руками (попеременно), повороты в стороны с отведением руки, наклоны вперёд с касанием руками носков ног, приседание, подскоки на месте. Обычная ходьба.	Игра-упражнение «Сигнал». Ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя).
2-я часть Основные виды	Бросание мешочков с песком в круг с расстояния	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от	Упражнения с мячом (произвольно). Игра-	Подвижные игры «Кто быстрее принесёт

движений	3-4 м. Игра на внимание «Найди свой кубик».	грудь в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо. Игра-упражнение на развитие ловкости «Проведи мяч»	упражнение на быстроту движения «Оттолкни и поймай мяч».	предметы» (эстафета); «Затейники» (дети придумывают задания сами)
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Ловишка с мячом»	«Перебежки»	«Мы - весёлые ребята»
3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай по голосу».	«Кто ушёл?»	«Найди предмет»	«Фанты»

ноябрь

Образовательная деятельность (зал)	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение ползать на четвереньках по скамейке, ходить по плоским гимнастическим палкам, ходить на высоких четвереньках по верёвке.</li> <li>2. Формировать умение прыгать в высоту с места (40см.) через мягкие брёвна боком.</li> <li>3. Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.</li> <li>2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкции из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.</li> <li>3. Воспитывать уважительное отношение к мамам, желание помочь им</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч об пол (бросить 1 рукой, поймать 2 руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель).</li> <li>2. Развивать глазомер.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать средний мяч об стену 1 рукой и ловить 2 руками; бросать в горизонтальную цель.</li> <li>2. Развивать глазомер.</li> </ol>

3. Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями						
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
1 часть Вводная часть.		Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в приседе «Карлики». Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (1круг). Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперёд. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием (воспитатель поднимает бубен вверх и дети должны подпрыгнуть и достать рукой до бубна (2-3 раза). Ходьба в полном приседе «гуськом». Бег быстрый. Ходьба.		Ходьба на носочках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Спортивная ходьба, бег быстрый, по сигналу упасть на пол, быстро встать и снова бег. Спокойная ходьба.		
Точечный массаж и дыхательная гимнастика		Комплекс 1,2				
ОРУ		Аэробика		со средним мячом.		
2-я часть Основные виды движений		Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу, поточным способом. 1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Прыжки в высоту с места (40 см.). 3. Ходьба по плоским палкам, прямо (5-6 шт.) Ходьба на четвереньках по верёвке. 4. Прыжки через мягкие брёвна	Игра «Построй пирамидку».		Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально. 1. Бросок об пол 1 рукой, поймать 2. 2. Броски на дальность правой, левой рукой (выполнять 10 раз, потоком). 3. Бросок в вертикальную цель.	Упражнения выполнять по 10 раз фронтально. 1.Бросок в стену 1 рукой, поймать 2. 2.Бросок в горизонтальную цель (корзину, обруч).

	боком, продвигаясь вперёд. 5. Перешагивание через кубы (5-6 шт.).			
Веселый тренинг	«Ловкий чертёнок» И.п. – сесть по-турецки, встать без помощи рук (5 раз).	«Растяжка ног» И.п. – сидя, согнуть прав. ногу и взяться руками за ступню, не теряя равновесия. То же повторить с лев. Ногой		
Подвижные игры	Игра-эстафета «По местам».		«Мяч капитану»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Парк аттракционов»		«Улитка»	
<b>Образовательная деятельность (на воздухе)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения бегать в умеренном и быстром темпе в чередовании с лёгким бегом.</li> <li>2. Формировать умения выполнять правильно прыжки.</li> <li>3. Развивать быстроту.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, в разных построениях.</li> <li>2. Формировать умения преодолевать полосу препятствий в прямом и обратных направлениях.</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, в разных построениях.</li> <li>2. Формировать умения преодолевать полосу препятствий в прямом и обратных направлениях.</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, в разных построениях.</li> <li>2. Развивать внимание и ловкость.</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба группой в умеренном и быстром темпе, в чередовании с	Ходьба по краям площадки в разных построениях (в колонне по одному, по два)	Ходьба по краям площадки в разных построениях (в колонне по одному, по два)	Игры упражнения «Будь внимательным»,

	лёгким бегом. Бег змейкой оббегая предметы. Упражнения «Боксёры», «Мельница» (выполняются во время ходьбы). Непрерывный бег (2-3 мин.).	совершая различные движения руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, с выпадами, приставными шагами, вперёд. Бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия. Бег с перепрыгиванием барьеров, обычный бег (2 мин.). Обычная ходьба	совершая различные движения руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, с выпадами, приставными шагами, вперёд. Бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия. Бег с перепрыгиванием барьеров, обычный бег (2 мин.). Обычная ходьба	«Делай так».
2-я часть Основные виды движений	Ходьба змейкой: при ходьбе обходить предметы (деревья, скамейки, кегли). Прыжки на 2-х ногах на месте: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд, другая назад (15 прыжков 2-3 раза). Игра-упражнение на быстроту движений «Прыгни и повернись!»	Добежать до скамейки, пройти по ней, спрыгнуть в обруч и прыжки через обручи (6-8 обручей) расположенных зигзагообразно. Бегом вернуться обратно. Игра на быстроту движения «Догнать соперника»	Добежать до скамейки, пройти по ней, спрыгнуть в обруч и прыжки через обручи (6-8 обручей) расположенных зигзагообразно. Бегом вернуться обратно. Игра на быстроту движения «Догнать соперника»	Игры упражнения на внимание «Я впереди», «Не ошибись». Игры упражнения на быстроту движений «Догнать соперника», «Я – ведущий».
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Весёлые соревнования»	«Весёлые соревнования»	«Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет», «Не попадись».
3-я часть Игра малой подвижности	«Ручеёк».	«Узнай по голосу»	«Узнай по голосу»	«Ручеёк»»

Образовательная деятельность (зал)				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения ходить по узкой стороне скамейки, ходить по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходить по скамейке через предметы.</li> <li>2. Формировать умения прыгать на 2-х ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета.</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> <li>4. Воспитывать желание заниматься физической культурой</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения выполнять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег), прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках.</li> <li>2. Развивать мелкие мышцы руки, координацию движения.</li> <li>3. Формировать образно-пространственное мышление.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч друг другу в парах (снизу от груди, из-за головы), передавать мяч ногами друг другу.</li> <li>2. Формировать умения бросать мяч об пол и поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку.</li> <li>2. Формировать умения играть в волейбол без подачи.</li> <li>3. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	<p>Ходьба «Великаны», на пятках руки согнуты в локтях. Подскоки, Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки». Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Бег подскоками</p>		<p>Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках руки сзади «полочкой». Подскоки. Лёгкий бег. Ходьба «Раки» - и.п.: сидя на полу руки сбоку, на ладонях, лицом вперёд, потом спиной вперёд. Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием, ног назад. Ходьба в приседе «Карлики». Бег с выносом прямых ног вперёд «Буратино». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег.</p>	

	(«лошадки»). Ходьба с упражнениями для рук. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба.		Заключительная ходьба.	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика				
ОРУ	с гимн. палкой		Стретчинг	
2-я часть Основные виды движений	<p>Игра «Полоса препятствий» (поточным способом).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по узкой стороне скамейки.</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах через обручи (6 шт.)</li> <li>3. Ходьба, по верёвке приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</li> <li>4. Прыжок вверх (достать до платочка).</li> <li>5. Ходьба по скамейке через кубики.</li> </ol>	Игра «Строитель».	<p>Выполняют 10-12 раз, двигаясь по кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катить правой, левой рукой.</li> <li>2. Отбивание правой левой рукой, стоя на месте.</li> <li>3. Ведение правой, левой рукой.</li> <li>4. Ведение правым, левым боком.</li> <li>5. Подбрасывать вверх и ловить во время ходьбы.</li> <li>6. Ведение ногами.</li> </ol>	<p>Выполняют фронтально.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски парами через волейбольную сетку.</li> <li>2. Обучение игре в волейбол.</li> </ol>
Веселый тренинг	«Ах, ладошки, вы, ладошки»- и.п.: встать прямо, заведя руки за спину, соединяя ладони, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад, медленно		«Паровозик» - и.п.: сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу.	

	опускать руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно вдохнули.			
Подвижные игры	«Футбол в кругу», «Брось в кольцо»		«Ловишки», «Два мороза»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Разверни круг».		«Не урони мяч», «Снежный ком»	
<b>Образовательная деятельность (на воздухе)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения ходить на лыжах скользящим шагом.</li> <li>2. Развивать ловкость, энергично размахивать руками.</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения ходить на лыжах скользящим шагом.</li> <li>2. Развивать координацию движений.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения подниматься на склон на лыжах способом «Лесенка» и спускаться с него.</li> <li>2. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения ходить на лыжах скользящим шагом.</li> <li>2. Формировать умения подниматься на склон на лыжах способом «Лесенка» и спускаться с него.</li> <li>3. Развивать ловкость, координацию движения.</li> </ol>			
1-я часть: Вводная часть	«Пружинка» (поочерёдное поднимание правой, левой ноги). Ходьба на лыжах (2-3 круга) Методические указания: идти широким скользящим	Упражнение «Веер»: Боковые шаги на лыжах, в право – в лево (по 2 шага), переступание. Ходьба по лыжне скользящим шагом (держать руки за спиной), ходьба между	Дети поднимаются без лыж на склон горы и спокойно возвращаются к лыжам. Упражнение «Пружинка», прыжки на лыжах.	Дети кладут лыжи на снег. Спуск со склона и спокойная ходьба к лыжам. Упражнение на лыжах «Пружинка». Приставные шаги вправо – влево (лыжи стараться ставить параллельно)

	шагом, энергично размахивая руками.	кеглями (6-8 шт.), не сбивая их.		
2-я часть Основные виды движений	Упражнение на лыжах. Игра упражнение «Кто сделает меньше шагов». Дети идут по прямой лыжне (10 метров), стараясь преодолеть её за возможно меньшее число шагов.	Ходьба по лыжне (3 круга). Игра упражнение «Быстрее до флажка»: ходьба в быстром темпе по лыжне (2 круга). Спокойная ходьба на лыжах.	Ходьба по лыжне (3 круга) скользящим шагом. Подъём на склон на лыжах «Лесенкой» по одному, спуск со склона. Игра – упражнение «Кто сделает меньше шагов».	Ходьба по лыжне (3 круга) скользящим шагом: при ходьбе обходить (6-8 кеглей) стараясь не задеть их. Спуск со склона в основной стойке по одному. Игра – упражнение пружинка. Спуск со склона, «пружиня» ноги.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Мы весёлые ребята»	«Быстрее до флажка»	«Не урони варежку».
3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Кто пришёл?»	«Узнай по голосу»	«Ручеёк»»

январь

Образовательная деятельность (зал)	
Задачи	<p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель).</li> <li>2. Воспитывать чувство ответственности.</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать бросать средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель).</li> <li>2. Развивать глазомер.</li> <li>3. Продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов</li> </ol>
	<p style="text-align: center;">3 неделя.</p> <p style="text-align: center;">4 неделя.</p>
1-я часть Вводная часть.	Ходьба «Великаны», на пятках руки согнуты в локтях. Подскоки, Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки». Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Бег подскоками («лошадки»). Ходьба с упражнениями для рук. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка.

	Заключительная ходьба.	
<b>Точечный массаж и дыхательная гимнастика</b>		
<b>ОРУ</b>	<b>Стретчинг</b>	<b>Со средним мячом</b>
2-я часть Основные виды движения	Дети стоят фронтально, выполняют упражнения 10раз:10раз. 1.Бросок об пол одной рукой, поймать 2-мя руками. 2.бросок на дальность правой и левой руками. 3.Дети выполняют поточным способом: бросок в вертикальную цель.	1.Бросок на дальность правой и левой руками. 2. Бросок одной рукой об стенку, поймать двумя руками. 3. Поточным способом бросок в горизонтальную цель (корзины, обруч).
Веселый тренинг	3 неделя. «Насос» - и.п: «Как работает насос?». Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, будто птички прилетели. А затем по счёту «Раз», ноги выпрямили враз. На счёт «Два» - скорее обратно. И так нужно многократно.	
Подвижные игры	«Мороз красный нос», «Заморозки».	
3-я часть Игра малой подвижности	«Тихо-громко», «Летает – не летает»	
<b>Непосредственная образовательная деятельность (на воздухе)</b>		
Задачи	<b>3 неделя</b> 1. Формировать умения выполнять повороты переступанием. 2. Формировать умения выполнять спуск на лыжах с невысокого склона. 3. Формировать умения выполнять широкий скользящий шаг. 4. Развивать ловкость.  <b>4 неделя</b> 1. Формировать умения играть в хоккей. 2. Формировать умения метать шишки в даль; прыгать с продвижением вперёд; бегать мелким и широким шагом. 3. Развивать быстроту.	
1-я часть Вводная часть	Упражнение на лыжах «Пружинка», подпрыгивание на лыжах. Ходьба по учебной лыжне: руки за спину; сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в	Обычная ходьба в колонне по одному, по два, в кругу. Быстрая ходьба, медленный бег (2 мин.). Обычная ходьба с выполнением упражнений на дыхание.

	основной стойке (2 раза).	Плавное ведение шайбы, не отрывая от неё клюшку, прямо и змейкой. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу.
2-я часть Основные виды движений	Игра упражнение «Кто быстрее повернётся». Дети стоят в шеренге по кругу, по сигналу воспитателя, быстро повернуться на 180 градусов, сначала в одну затем в другую сторону. Спокойная ходьба на лыжах.	Бег мелким и широким шагом. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд «Кто дальше».
Подвижные игры	«Заморозки»	«Охотники и звери»
3-я часть Игра малой подвижности	«Колдунчики»	«Краски»

февраль

Образовательная деятельность (зал)	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи).</li> <li>2. Формировать умение ходить по канату, прямо; ползать на четвереньках, толкая набивной мяч головой.</li> <li>3. Воспитывать у детей чувства сплочённости, доброжелательности друг к другу, сопереживания друг за друга</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.</li> <li>2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости, созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы, ориентацию в пространстве.</li> <li>3. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение отбивать мяч правой и левой рукой на месте с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом</li> <li>2. Формировать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы; ведению мяча ногами.</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> <li>4. Формирование и расширение представлений детей о русском солдате, формирование сознания необходимости защищать Отечество; воспитание патриотизма, гордости за наших солдат, уважения и благодарного отношения к погибшим героям военных действий.</li> </ol>

	<b>4 неделя</b> 1. Формировать умение перебрасывать мяч через волейбольную сетку 2. Формировать умение играть в волейбол. 3. Развивать ловкость. 4. Вызвать эмоциональное сопереживание и участие в игре-действии, приобщить всех участников к традиции проведения народного праздника Масленицы			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть.	Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, носки врозь (косолапить). Спортивная ходьба, по сигналу (удар в бубен) прыжком повернуться в другую сторону, менять направление 3 раза. Бег вынося ноги вперёд «Буратино», руки прямые. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках руки сзади «полочкой». Подскоки. Лёгкий бег. Ходьба «Раки» - и.п.: сидя на полу руки сбоку, на ладонях, лицом вперёд, потом спиной вперёд. Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием, ног назад. Ходьба в приседе «Карлики». Бег с выносом прямых ног вперёд «Буратино». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Заключительная ходьба.	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика				
ОРУ	Аэробика		с большим мячом	Стретчинг (комплекс 3)
2-я часть Основные виды движения	Игра «Полоса препятствий», оборудование расположено по кругу, выполнение поточным способом (2-3 раза) 1. «Лягушки» 2. Прыжки через обручи на одной ноге.	Игра «Построй пирамидку».	Выполняют 10-12 раз, двигаясь по кругу. 1. Катить правой, левой рукой. 2. Отбивание правой левой рукой, стоя на месте. 3. Ведение правой, левой рукой. 4. Ведение правым,	Выполняют фронтально. 1. Броски парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол.

	3. Ходьба по верёвке. 4. Ходьба на четвереньках, толкая набивной мяч головой, обратно бегом, положить в обруч.		левым боком. 5. Подбрасывать вверх и ловить во время ходьбы. 6. Ведение ногами	
Веселый тренинг	«Маленький мостик» - и.п.: лечь на спину, приподнять туловище ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину «3 раза».		«Паровозик» - и.п.: сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу.	
Подвижные игры	«Снежная королева»		«Ловишки с обручем».	
3-я часть Игра малой подвижности	«Оттолкни мяч»		«Не урони мяч»	
<b>Образовательная деятельность (на воздухе)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение скользить на лыжах.</li> <li>2. Развивать ловкость и выносливость.</li> </ol> <p><b>2 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение передвигаться на лыжах скользящим шагом, способствовать овладению чувством ритмической ходьбы на лыжах.</li> <li>2. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение спускаться с пологих склонов длиной 8-10 метров.</li> <li>2. Развивать ловкость и выносливость.</li> </ol> <p><b>4 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение спускаться с пологих склонов длиной 8-10 метров.</li> <li>2. Формировать умение правильно тормозить.</li> <li>3. Развивать координацию движения.</li> </ol>			

1-я часть Вводная часть	Пробежка без лыж (15-20 метров). Упражнения на лыжах. Поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (10 шагов влево и вправо), Поворот переступанием «Веер». Ходьба по учебной лыжне.	Упражнение на лыжах (попеременное поднимание правой и левой ноги, сохраняя их в горизонтальном положении). Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне	Ходьба на лыжах к месту занятия. Упражнение на лыжах «Пружинка» (прыжки на лыжах, приседание). Ходьба по учебной лыжне. Спуск со склона с пружинистыми приседаниями.	Ходьба чередующаяся с бегом. Выполнение упражнений на ходу: круговые движения руками, имитационные движения «Лыжники». Ходьба в полуприседе. Обычная ходьба. Ходьба на лыжах по лыжне.
2-я часть Основные виды движений	Игры упражнения на внимание и ловкость «Будь внимательным», «Поменяй флажки»	Игра «Поезд» Дети идут друг за другом по лыжне. По сигналу воспитателя «Красный свет» останавливаются, на сигнал «Зелёный свет» продолжают движение. Спокойная ходьба без лыж	Игра упражнение «Не урони предмет» Дети спускаются со склона (без лыж) перекладывая из руки в руку какой-нибудь предмет (кегли). Спокойная ходьба.	Игра упражнение «Поймай предмет». Спуск со склона с перебрасыванием друг другу, какого – либо предмета, например варежки. Спокойная ходьба без лыж
Подвижные игры	«Совушка»	«Догони меня»	«Охотники и звери»	«Колдунчики»
3-я часть Игра малой подвижности	По желанию детей	«Узнай по голосу»	«Ниточка с иголочкой»	«Найди и промолчи»

март

Образовательная деятельность (зал)	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбегом, прыжки через скамейку).</li> <li>2. Упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой).</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение метать мешочки на дальность, правой и левой руками в горизонтальную цель.</li> <li>2. Развивать глазомер</li> <li>3. Создать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке.</li> <li>2. Развивать ловкость.</li> <li>3. Воспитывать гордость за свою страну, свой народ, дружелюбие, стремление к взаимовыручке</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в бросании мяча в стену и ловли (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол).</li> <li>2. Учить бросать мяч из-за головы на дальность.</li> <li>3. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	<p>Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе («Косолапость»). Боковой галоп, правым и левым боком. Ходьба «Пауки», Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» бежать в быстром темпе. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперёд. Прямой галоп. Ходьба с упражнениями для рук. Бег с заданием: по сигналу воспитателя: прыжком в другую сторону, лечь на пол, встать и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>		<p>Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики», руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники». Бег спиной вперёд. Бег с заданием: Достать до бубна (2-3 раза). Ходьба спортивная, руки согнуты в локтях. Бег «Буратино». Заключительная ходьба.</p>	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Комплекс №1, 3			
ОРУ	с обручем	Аэробика	с большим мячом	Стретчинг (комплекс 3)
2-я часть Основные виды движения	Игра «Полоса препятствий», оборудование	Метание мешочков (выполняют 5-10 раз фронтально).	Выполняют 10 раз поточным способом 1. Бросок в	Выполняют 10 раз фронтально 1. Бросок на дальность из-

	<p>расположено по кругу, выполнение поточным способом (2-3 раза)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Ходьба по верёвке прямо.</li> <li>3. Прыжки боком из обруча в обруч.</li> <li>4. Ходьба по узкой стороне скамейки.</li> <li>5. Прыжки через скамейку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность.</li> <li>2. Метание мешочка в горизонтальную цель.</li> </ol>	<p>баскетбольное кольцо.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ведение и бросок в кольцо.</li> <li>3. Бросок в кольцо в прыжке вверх.</li> </ol>	<p>за головы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Бросок в стену от груди.</li> <li>3. Бросок в стену, поймать после отскока от пола.</li> </ol>
Веселый тренинг	«Колобок» - и.п.: Лечь на спину, а затем сесть, обнимая ноги руками, уберите голову в колени.		«Достань мяч» - и.п. Сядьте на пол ноги врозь, спина прямая, нагнуться вперёд, не сдвигаясь с места и не сгибая колен, руки вперёд (3-4 раза).	
Подвижные игры	«Вдвоём в одном обруче», Соревнования «Мамин помощник»		«Успей выбежать»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Тик-так».		«Гусиная прогулка».	
<b>Образовательная деятельность (на воздухе)</b>				
Задачи	<p><b>1 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение спускаться на лыжах и подниматься способом «Лесенка».</li> <li>2. Развивать выносливость.</li> </ol> <p><b>2 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать пространственную ориентировку и совершенствовать функцию равновесия в процессе ходьбы скользящим шагом.</li> <li>2. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>3 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение метать предметы вдаль и в цель.</li> <li>2. Развивать ловкость и глазомер.</li> </ol>			

	<p><b>4 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение ходить и бегать в разном темпе.</li> <li>2. Формировать умение метать мяч одной рукой, сочетая замах с броском.</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> </ol>			
1-я часть Вводная часть	Выполнение упражнений (лыжи лежат рядом) поднять руки вверх, опустить через стороны вниз, делать попеременные махи руками вперёд-вверх с одновременным полуприседанием. Правую (левую) ногу, согнутую в колене, поднять, сделать хлопок под коленом, и опустить ногу. Прыжки на месте.	Ходьба на лыжах по лыжне в быстром темпе на расстояние 10 метров	Ходьба попеременно с бегом по краям площадки, по сигналу- смена направлений. Бег с перешагиванием через барьеры.	Ходьба по всей площадке в разных построениях: В колонне, по одному, по два, по кругу, в шеренге. Быстрая ходьба. Бег в медленном, среднем темпе по площадке.
2-я часть Основные виды движений	Ходьба на лыжах переменным шагом по лыжне. Подъём на горку «Лесенкой», спуск с горки. Игра упражнение «Не урони». Во время спуска со склона дети переключаются из одной руки в другую предмет.	Ходьба на лыжах по пересечённой местности скользящим шагом. Подъём на склон ступающим шагом; спуск со склона в низкой стойке. Игра - упражнение «Пройди не задень».	Метание шишек в горизонтальную цель (расстояние 4-5 метров). Игры – упражнения на внимание. «Все к своим флажкам», «Догони соперника».	Упражнения с мячом (произвольные). Метание мяча в даль одной рукой. Игры – упражнения на быстроту движений. «Кто скорее с мячом», «Ударь и догони».
Подвижные игры	«Шире шаг»	«Карусель»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Ловишка с мячом»
3-я часть Игра малой подвижности	«Делай так»	«Будь внимательным»	«Узнай по голосу»	«Кто летает»

Образовательная деятельность (зал)				
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение прыгать через короткую скакалку вперёд и назад: на месте, с продвижением вперёд; на одной ноге.</li> <li>2. Развивать мышцы рук (лёжа, фитбол на груди, поднимать вверх).</li> <li>3. Продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе (ходьба, бег).</li> <li>2. Формировать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащей на кубиках.</li> <li>3. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол поймать после отскока.</li> <li>2. Формировать умение передавать мяч друг другу ногами (пасы).</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> <li>4. Содействовать формированию представления о строении тела человека и функционировании основных органов и систем организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение детей бросать мяч через волейбольную сетку парами</li> <li>2. Формировать умение игре в волейбол.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> <li>4. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности</li> </ol>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	<p>Ходьба «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки, Лёгкий бег, Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки». Бег спиной</p>		<p>Ходьба «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба (косолапить). Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (1 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки», бежать в быстром темпе. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на 2-х ногах, руки на поясе. Ходьба «Карлики» (в полуприседе, руки вперёд). Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с</p>	

	вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперёд. Ходьба с упражнениями для рук. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.	упражнениями для рук. Бег со сменой направления движения по свистку, два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.		
Точечный массаж и дыхательная гимнастика				
ОРУ	Аэробика	Стретчинг	С большим мячом	Стретчинг
2-я часть Основные виды движения	Фронтально. Упражнения со скакалкой 10 раз. 1. Лазания по канату. 2. Лёжа на спине, поднимать набивной мяч от груди вверх двумя руками.	Игра «Строитель»	Выполняют 10 раз фронтально. 1. Бросок снизу, от груди, об пол – поймать. 2. Бросок из-за головы. 3. Передача ногами (пас). 4. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.	1. Бросок парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол без подачи.
Веселый тренинг	«Ракета» - и.п. лёжа на спине, плавно поднять ноги вверх, упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища, ноги тянуть вверх, выпрямляя их (3 раза).		«Экскаватор» - и.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях; поднять ноги за голову, постепенно выпрямляя их.	
Подвижные игры	«Воробьи, ворона»		«Вышибалы», «Сделай фигуру»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Кукушка».		«Необычный художник».	

### Образовательная деятельность (на воздухе)

Задачи	<p><b>1 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять бросания мяча вверх и ловить его, учить разнообразно и уверенно действовать с мячом.</li> <li>2. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>2 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки подбрасывания и ловли мяча одной рукой, ведения мяча.</li> <li>2. Развивать координацию движений, технику бега.</li> <li>3. Развивать координацию движения.</li> </ol> <p><b>3 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять бросания и ловлю мяча.</li> <li>2. Формировать умение бегать в быстром темпе.</li> <li>3. Развивать ловкость.</li> </ol> <p><b>4 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение бегать разными видами бега, сохраняя направление и равновесие.</li> <li>2. Формировать умение выполнять метание мяча</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>			
1-я часть Вводная часть	<p>Дети идут друг за другом в колонне, затем берут мячи из корзины. Свободное размещение детей на площадке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в быстром темпе, Ходьба на носках, руки за голову, руки к плечам. Бег змейкой с обеганием разных предметов. Непрерывный бег (3 минуты). Обычная ходьба.</p>	<p>Ходьба друг за другом с мячом в руках, во время ходьбы подбрасывать мяч вверх и ловить его.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по два, по кругу, в шеренге. Бег в колонне по одному и парами. Непрерывный лёгкий бег (2 мин.). Спокойная ходьба</p>
2-я часть Основные виды движений	<p>Упражнение с мячом: бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. Свободная игра детей с мячом по площадке. Игры – упражнения на</p>	<p>Упражнения с мячом (произвольные). Игры – упражнения на ловкость и точность движений «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Веселей</p>	<p>Упражнения с мячом. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока (10 раз). Игры – упражнения на точность движений и ловкость.</p>	<p>Игра – эстафета «Попади в обруч». Дети делятся на 2 команды. Каждая команда становится в колонну. Перед колонной расположены обручи (на расстоянии 2 метра). У</p>

	ловкость и точность движений. «Поймай мяч в воздухе», «Обеги мяч», «Ударь мяч и догони»	играй, но мяч не теряй».	«Обеги мяч», «Вперёд с мячом», «Кто дальше»	каждого ребёнка в руках мяч. По сигналу воспитателя бросают мяч стараясь попасть в обруч. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий.
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Перебежки»	«Играй, играй, мяч не теряй»	«Успей выбежать»
3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай, где спрятано»	«Найди мяч»	«Делай так»	«Найди предмет»

май

<b>Образовательная деятельность (зал)</b>	
Задачи	<p><b>1 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать технику бросков и ведения мяча.</li> <li>2. Формировать умение ходить по верёвке.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> <li>4. Воспитывать чувство патриотизма</li> </ol> <p><b>2 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение прыгать через скакалку вперёд, на одной ноге, стоя на месте, с продвижением вперёд.</li> <li>2. Формировать умение в лазании по канату.</li> <li>3. Развивать мышцы рук, выполняя силовые упражнения с фитболом.</li> <li>4. Укрепление дружеских взаимоотношений детей в коллективе, любовь, уважительное отношение к близким.</li> </ol> <p><b>3 неделя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение в ходьбе и беге.</li> <li>2. Развивать быстроту движений.</li> <li>3. Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).</li> </ol> <p><b>4 неделя</b></p>

	1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации движений, выносливости.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	<p>Ходьба «Великаны» (на носках руки вверх). Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики» в полуприседе, спина прямая, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и на левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием: достать до бубна. Ходьба приставным шагом. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, в стороны, вверх, сжимая пальцы в кулаках. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ходьба «Великаны» (на носках руки вверх). Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики» в полуприседе, спина прямая, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и на левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием: достать до бубна. Ходьба приставным шагом. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, в стороны, вверх, сжимая пальцы в кулаках. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ходьба «Великаны» (на носках руки вверх). Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики» в полуприседе, спина прямая, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и на левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием: достать до бубна. Ходьба приставным шагом. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, в стороны, вверх, сжимая пальцы в кулаках. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p>	Контрольно-проверочные занятия
Точечный массаж и дыхательная гимнастика				

ОРУ	с большим мячом	Аэробика	
Основные виды движения	<p>Оборудование расположено по кругу, фронтальным способом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками.</li> <li>2. Ходьба по верёвке боком.</li> <li>3. Ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>4. Ведение мяча правой и левой ногой.</li> <li>5. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.</li> <li>6. Бросок в баскетбольную корзину.</li> </ol>	<p>Оборудование расположено по кругу, фронтальным способом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками.</li> <li>2. Ходьба по верёвке боком.</li> <li>3. Ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>4. Ведение мяча правой и левой ногой.</li> <li>5. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.</li> <li>6. Бросок в баскетбольную корзину.</li> </ol>	
Веселый тренинг	«Гусеница» - и.п.: встаньте на четвереньки, подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола, потом переставьте руки вперёд как можно дальше; так передвигаться по кругу.		
Подвижные игры	Эстафета «Классики» - дети стоятся в две колонны, перед ними обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу воспитателя дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды лёгким хлопком по ладошке и встают в конец колонны.		

Игра малой подвижности	«Мышеловка»	«Хитрая лиса»	
<b>Образовательная деятельность (на воздухе)</b>			
Задачи	<p><b>1 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение элементам игры в баскетбол, отрабатывать технику передачи и ведения мяча.</li> <li>2. Развивать ловкость, быстроту.</li> </ol> <p><b>2 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки ходьбы, бега, бросании и ловле мяча</li> <li>2. Развивать ловкость, быстроту и выносливость.</li> </ol> <p><b>3 неделя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки ходьбы, бега, бросании и ловле мяча</li> <li>2. Развивать ловкость, быстроту и выносливость.</li> </ol> <p><b>4 неделя – диагностическое обследование</b></p>		
1-я часть Вводная часть	Ходьба обычным шагом, с выпадами; приставными шагами вперёд и назад. Лёгкий бег с перешагиванием через препятствия. Бег на расстояние 10 метров с наименьшим числом шагов. Обычная ходьба.	Ходьба медленная, с ускорением (1 мин.), лёгкий бег (1 мин.), спокойная ходьба (30 сек.), упражнения в движении: вращение согнутыми в локтях руками, повороты головы и туловища в сторону, наклоны к стоящей впереди ноге, ходьба с выпадами вперёд, вправо, влево. Лёгкий бег (2 мин.). Спокойная ходьба.	
2-я часть Основные виды движений	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Поймай мяч в воздухе».	Упражнения с мячом и обручем (произвольные). Игры – упражнения на ловкость и точность выполнения «Заведи мяч в воротики», «Перекажи мяч», «Проведи мяч».	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Чья команда скорее соберётся»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Найди предмет»»	«Ручеёк»»	