

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №76»
ЗАТО Северск Томской области ул. Парковая, 2а
тел. 8(3823)54-56-50, факс 8(3823) 54-65-11

Рассмотрено,
Рекомендовано к утверждению
Педагогическим советом № 1
от 29 августа 2024 г.
Приказ № 59 от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа
инструктора по физическому
воспитанию,
составлена в соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО,
образовательной программой ДОУ**

Срок реализации 1 год

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел рабочей программы	3
	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации Программы	4
	Принципы и подходы к формированию Программы	8
	Характеристика возрастных возможностей физического развития детей дошкольного возраста	8
	Планируемые результаты реализации Программы	13
	Целевые ориентиры	23
2.	Содержательный раздел рабочей Программы	25
	Правила и основы здорового образа жизни для детей дошкольного возраста	42
	Развитие представлений о собственном теле у детей старшего дошкольного возраста	45
	Двигательная деятельность	47
	Подвижные игры, физкультура и спорт	51
	Взаимодействие со специалистами	52
	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)	54
	Культурные практики	56
	Целевые ориентиры воспитания	57
	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	59
3.	Организационный раздел рабочей программы	61
	Система физкультурно-оздоровительной работы	61
	Создание развивающей предметно-пространственной среды	64
	Методическое обеспечение образовательной деятельности	66
	<i>Приложение 1 Возрастные особенности детей дошкольного возраста</i>	69
	<i>Приложение 2 Направления физического развития дошкольников</i>	81
	<i>Приложение 3 Комплексное планирование по физической культуре</i>	83

Целевой раздел рабочей программы

Пояснительная записка	<p>Рабочая программа по физической культуре (далее Программа) является составным компонентом Образовательной программы ДОУ, характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей второй младшей, средней, старшей и подготовительной групп.</p> <p>Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).</p> <p>Нормативно-правовой основой для разработки рабочей программы являются следующие нормативно-правовые документы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» - Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» - распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
-----------------------	--

	<p>формировании полезных привычек и др.). Рабочая программа учитывает два аспекта: 1. Развитие движения и все, что связано с движением и овладением своим телом, - координацию, гибкость, правильное формирование опорно-двигательной системы, развитие крупной и мелкой моторики, равновесия и т.п., 2. Становление ценности здорового образа жизни (более широкая сфера). Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса и реализуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ в непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения; ✓ в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.; ✓ во взаимодействии с семьями детей.
<p>Задачи рабочей программы по возрастам</p>	<p>От 2 месяцев до 1 года:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание; ✓ организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком; ✓ поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах. <p>От 1 года до 2 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком; ✓ создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; ✓ поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; ✓ привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям; ✓ укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни. <p>От 2 лет до 3 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; ✓ развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; ✓ поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

- ✓ формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

От 3 лет до 4 лет:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- ✓ развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- ✓ формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- ✓ закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

От 4 лет до 5 лет:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ✓ укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

От 5 лет до 6 лет:

- ✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения

осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- ✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- ✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

От 6 лет до 7 лет:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- ✓ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- ✓ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

	<p>✓ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
<p>Принципы физического развития</p>	<p>Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)</p> <p>Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)</p> <p>Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)</p> <p>Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)</p> <p>Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)</p> <p>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)</p> <p>Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)</p> <p>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)</p>
<p>Способы обучения</p>	<p>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</p> <p>фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;</p> <p>групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;</p> <p>индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему педагогом задание.</p> <p>Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.</p>
<p>Характеристика возрастных возможностей</p>	<p>Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (1-2 год жизни)</p> <p>Постепенно совершенствуется ходьба, исчезает шаркающая походка. В подвижных играх дети делают боковые шаги, мелено кружатся на месте. В простых подвижных играх дети начинают координировать свои движения.</p>

<p>физического развития детей дошкольного возраста</p>	<p>На втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра. Интенсивно формируется речь, понимание речи окружающих опережает умение говорить. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Важным приобретением речи и мышления является формирующая на втором году жизни способность обобщения. Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно.</p> <p>Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (2-3 год жизни)</p> <p>Обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям.</p> <p>Развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам.</p> <p>Формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям.</p> <p>Сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p> <p>Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (3-4 год жизни)</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений.</p> <p>Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</p> <p>Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья.</p> <p>Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p>
---	---

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (4-5 год жизни)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх, эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Характеристика возрастных возможностей детей в подготовительной группе (6-7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации.

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких-либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а также дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок. При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает

**Планируемые
результаты
освоения
основной
образоват.
программы
дошкольного
образования**

ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно. Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера.

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):

- ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;
- ребёнок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры;
- ребёнок эмоционально реагирует на внимание взрослого, проявляет радость в ответ на общение со взрослым;
- ребёнок понимает речь взрослого, откликается на свое имя, положительно реагирует на знакомых людей, имена близких родственников;
- ребёнок выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и другие);
- ребёнок произносит несколько простых, облегченных слов (мама, папа, баба, деда, дай, бах, на), которые несут смысловую нагрузку;
- ребёнок проявляет интерес к животным, птицам, рыбам, растениям;
- ребёнок обнаруживает поисковую и познавательную активность по отношению к предметному окружению;
- ребёнок узнает и называет объекты живой природы ближайшего окружения, выделяет их характерные особенности, положительно реагирует на них;
- ребёнок эмоционально реагирует на музыку, пение, игры-забавы, прислушивается к звучанию разных музыкальных инструментов;
- ребёнок ориентируется в знакомой обстановке, активно изучает окружающие предметы, выполняет действия, направленные на получение результата (накладывает кирпичик на кирпичик, собирает и разбирает пирамидку, вкладывает в отверстия втулки, открывает и закрывает дверцы шкафа, рассматривает картинки и находит на них знакомые предметы и тому подобное);
- ребёнок активно действует с игрушками, подражая действиям взрослых (катает машинку, кормит собачку, качает куклу и тому подобное).

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет

движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;
- ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;
- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;
- ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;
- ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);
- ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам;
- ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения;
- ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;
- ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарик; лепит палочки, колечки, лепешки;
- ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;
- ребёнок в играх отображает действия окружающих ("готовит обед", "ухаживает за больным" и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель ("Я буду лечить куклу").

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами ("можно", "нельзя"), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок вместе со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;
- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;
- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;
- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;
- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;
- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;
- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;
- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные

движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит "спасибо" и "пожалуйста";

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования,

использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность "вчера, сегодня, завтра", ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен

проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;
- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет

любопытность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;
- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;
- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и

<p style="text-align: center;">Целевые ориентиры</p>	<p>своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре; • ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками; • ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению. <p>Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий; ✓ использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; ✓ владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек; ✓ стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого; ✓ проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; ✓ проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства; ✓ у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). <p>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
---	---

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;✓ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
--	--

2. Содержательный раздел рабочей программы

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы

От 2 месяцев до 1 года.

Педагог приучает ребёнка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

1) С 2 месяцев педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте её в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.

2) С 6 месяцев педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребёнка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и другое); проводит с ребёнком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).

3) С 9 месяцев педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребёнка к разнообразным движениям (приседать на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и так далее); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы ("Поехали-поехали", "Сорока-сорока", "Ладушки", "Коза рогатая", "Пташечка-перепелочка" и другое) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

От 1 года до 2 лет

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

Бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя; ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра); ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них; в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за

опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- **бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой

мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- **ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- **бег:** бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- **прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- **упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или

состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и

выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

Ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

Бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на

одной ногое, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.
- Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звеня на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности,

настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой".

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в

двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

Ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

Бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

Прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед - другая назад, ноги скрестно - ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной).

Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкой ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных

подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью

окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

Ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

Бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

Прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на коленях другой ноги

мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по

четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скольльзящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой",

"ёлочкой".

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

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой

прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Правила и основы здорового образа жизни для детей дошкольного возраста

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста - это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

Основы здоровья дошкольников

Формирование здорового образа жизни у дошкольников не ограничивается лишь физическим развитием - это сложная система. Нормальная жизнедеятельность молодого организма обеспечивается совмещением нескольких компонентов:

- биологического;
- психического;

- социального.

Часто биологическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни его родителей. Вредные привычки папы и мамы вредят развитию малыша еще в его внутриутробной жизни. Негативно сказывается на развитии плода и чрезмерная двигательная активность женщины во время беременности, переедание, плохой сон, эмоциональные перегрузки.

Если экологическая среда, в которой растет и развивается ребенок, не может быть изменена одним человеком, то психическое и социальное здоровье малыша находится полностью в руках его родителей. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу - все это станет основой для нормального психического развития дошкольника.

Социальные основы здоровья дошкольника закладываются в общении не только с родителями, но и друзьями. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому так важно найти для ребенка такое окружение, которое повлияло бы на него положительно. Кроме того, у самого малыша должны быть развиты необходимые качества для комфортного взаимодействия с окружающими его людьми. Это формирование нравственных идеалов и ценностей, а также социальная адаптация. Все это является важным составляющим основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Одним из лучших средств укрепления социального здоровья является трудовая деятельность. Именно приобщение малыша к работе дает ему чувство нужности и принадлежности к обществу.

Физическое развитие

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немислимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:

- двигательный режим;
- личную гигиену;
- закаливание.

Игры - главный способ поддержания двигательной активности ребенка. Укрепляющие физические упражнения важны, однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время малыш проводит в играх. Однако должен быть сохранен разумный баланс между активной деятельностью и отдыхом. Поэтому лучше чередовать активные и спокойные игры, а также времяпровождение на свежем воздухе и в помещении.

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это утренняя гимнастика, двигательные физкультминутки, которые нужно проводить как дома, так и в детском саду, зарядка после дневного сна. Полезно проводить с ребенком оздоровительные водные процедуры в бассейне.

Личная гигиена для здоровья ребенка крайне важна. Малыш в самом начале жизни должен усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не проходит без закаливания, хотя эта процедура у многих родителей ассоциируется с применением рискованных мер. Однако закаливание - эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Если соблюдать основные правила закаливания, то организм малыша постепенно станет выносливее к факторам внешней среды. Важно проводить закаливающие процедуры регулярно, особенно в зимний период. Принцип постепенности является главным. Без проблем приспособить организм к изменениям внешней среды получится, если увеличивать нагрузку постепенно. Нужно учитывать также индивидуальные особенности малыша. Если он плохо переносит какую-либо процедуру, то лучше от нее отказаться.

Здоровьесберегающие технологии

Использование здоровьесберегающих технологий дошкольного образования - это важная ступень в развитии полноценного и физически крепкого ребенка. Такие технологии применяются во всех видах деятельности. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. В нашем дошкольном учреждении применяются следующие формы технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- бодрящая гимнастика;
- подвижные игры;
- релаксация.

Короткие динамические паузы в течение 2-5 минут необходимы для малышей. Они разнообразят занятия и снимут напряжение. Короткая двигательная активность позволяет включиться в занятия с новой силой.

Пальчиковая гимнастика в детском саду очень важна, у малышей во время этих коротких занятий улучшается мелкая моторика, стимулируется речь, усиливается кровообращение. Проводить пальчиковую гимнастику можно в любой период.

Во время занятий, требующих большого зрительного сосредоточения, необходимо устраивать паузы и давать отдохнуть глазам. Специальная гимнастика в течение 3-5 минут позволит снять напряжение с глазных мышц. Полезно сделать круговые движения глазами, посмотреть в разные стороны, вдаль и перед собой.

Дыхательная гимнастика хорошо влияет на здоровье детей дошкольного возраста. Она активизирует кислородный обмен в тканях, нормализует дыхательную систему в целом. Особенно этот вид паузы полезен при физических нагрузках.

После обеденного сна полезно провести бодрящую гимнастику. Длится она всего 5-10 минут и состоит из определенного комплекса упражнений. Это своего рода утренняя зарядка, только не такая интенсивная. Начинать комплекс бодрящих упражнений можно прямо в кроватках. Эти упражнения направлены на коррекцию осанки и плоскостопия. Воспитатели используют коврик с пуговицами и специальные массажные коврики. Дети ходят по нему после сна. Такая дорожка полезна для здоровья дошкольников, она отлично

массирует ступни и укрепляет мышцы.

Подвижные игры - неотъемлемая часть занятий в дошкольных учреждениях. Они не только способствуют укреплению здоровья детей, но и развивают двигательную активность, улучшают психологическое и физиологическое состояние организма, но после подвижных игр необходим отдых. Во время релаксации ребенок может сделать самомассаж. Подобная процедура улучшит кровообращение и станет отличной профилактикой многих заболеваний. А добрые сказки и приятная музыка, дополняющие занятия, улучшат психологическое здоровье малыша.

Развитие представлений о собственном теле у детей старшего дошкольного возраста

С самых ранних лет ребенок сталкивается с необходимостью ориентироваться в пространстве. При помощи взрослых он усваивает самые простейшие представления об этом: слева, справа, вверху, внизу, на, под, в том же направлении, в противоположном направлении и др. Все эти понятия способствуют развитию пространственного воображения у детей. Умение ребенка спрогнозировать, представить, что произойдет в ближайшем будущем в пространстве, закладывает у него основы анализа и синтеза, логики и мышления.

Формирование пространственных представлений о собственном теле тесно связано с использованием разных систем пространственной ориентировки. Наиболее естественной и онтогенетически более ранней системой ориентации является схема тела человека. Исследования прошлых лет трактовали восприятие тела и представлений о нем, как отражение его особенностей, процессов, протекающих в нем.

З. Фрейдом была высказана мысль о том, что познание ребенком собственного тела связано с общим ходом его психического развития. Смещение либидо в теле, происходящее в детском возрасте, обуславливает особое внимание ребенка к конкретной части тела. Согласно З. Фрейду, социальное окружение ребенка сильно влияет на психосексуальное развитие и, тем самым, на познание своего тела, однако его влияние сводится лишь к обеспечению нормальных условий его развития. Познание своего тела – это особая деятельность, подчиняющаяся тем же закономерностям, что и познание внешнего мира.

Приобщение ребенка к социальному миру, построение отношений с другими людьми начинается с формирования представлений о самом себе. Уже в раннем возрасте нормально развивающиеся дети проявляют интерес к себе, своему телу, своим движениям, своему внешнему виду. Сформированные представления о себе влияют на отношения ребенка с людьми и на развитие всех видов детской деятельности.

На протяжении всего дошкольного возраста представления ребенка о самом себе существенно меняются: он начинает более правильно представлять себе свои возможности, понимать, как относятся к нему окружающие. К концу дошкольного возраста у ребенка складываются первичные формы самосознания – знание и оценка ребенком своих качеств и возможностей.

Базой этих процессов служит анатомически закрепленная "карта" тела, поэтому такие процессы составляют лишь основу статического образа тела. Для его формирования необходимо соотнести эту информацию с положением тела по отношению к силе земного притяжения и взаиморасположением функциональных блоков тела в системе трех пространственных плоскостей. Вестибулярная система воспринимает перемещение всего тела вперед-назад, вправо-влево, вверх-вниз, а соответствующая информация поступает в теменные зоны коры, где происходит ее объединение с информацией от скелетно-мышечного аппарата и кожи. Туда же поступает импульсация от внутренних органов, которая также участвует в создании на бессознательном уровне особого психофизиологического образования — статического

образа тела.

Статический образ тела представляет собой систему внутримозговых связей, основанную на врожденных механизмах, усовершенствованную и уточненную в онтогенезе. Выполняя ту или иную деятельность, человек меняет взаиморасположение частей тела, а обучаясь новым двигательным навыкам, он формирует новые пространственные модели тела, которые и составляют основу динамического образа тела. В отличие от статического, динамический образ тела имеет значение лишь для данного конкретного момента времени и определенной ситуации, при изменении которой он сменяется новым. Динамический образ базируется на текущей импульсации от чувствительных элементов кожи, мышц, суставов и вестибулярного аппарата. Не исключено, что скорость и точность формирования динамического образа тела - фактор, определяющий способность человека быстро овладевать новыми двигательными навыками.

Понимание пространственно-временных и причинно-следственных отношений и связей тоже является важной составляющей психического развития. Временной фактор играет значительную роль, определяя стиль мышления и собственно когнитивное развитие ребенка.

Освоение пространственных характеристик среды осуществляется на основе представлений о схеме собственного тела и двигательной активности в реальном пространстве. У человека пространственное восприятие формируется по мере того, как обогащается чувственный опыт ребенка, углубляются его знания об окружающем мире, расширяется его сфера практической деятельности. Первоначально начинает формироваться представления о собственном теле и о расположении внешних объектов по отношению к собственному телу, которое происходит через ощущение напряжения и расслабления мышц, ощущение от взаимодействия тела с внешним пространством, а также от взаимодействия ребенка с взрослым. Ребенок начинает понимать, что означает быстрее, вверху, рядом, только после того, как это поймет его тело. Между тремя и четырьмя годами у ребенка начинает складываться представление о правом и левом. Завершается данный процесс формирования примерно к шести годам. Нечетко сформированные представления о правых и левых частях тела зачастую становятся причиной расстройств письменной речи. С появлением в активном словаре ребенка слов «влево», «вправо», «вперед», «назад», «близко», «далеко» восприятие пространства поднимается на новый, качественно более высокий уровень - расширяются и углубляются пространственные представления.

На следующем этапе ребенок научается ориентироваться не только в реальном пространстве окружающей среды, но и в схематичном пространстве, например пространстве листа. Ребенок начинает понимать, что «вверх» - это не только там, где голова, солнце, потолок, но «вверх» может быть и у листа бумаги, расположенного горизонтально.

Последний этап формирования пространственных представлений включает в себя ориентацию в квазипространстве, которое понимается как некоторая упорядоченность в системах знаков и символов - представления о времени, понимание логико-грамматических конструкций.

Критериями оценки сформированных пространственных представлений являются:

- сформированные первоначальные представления о себе;
- сформированный анализ собственного тела;
- сформированный анализ взаимоотношения внешних объектов и тела (по вертикальной и горизонтальной оси).

Двигательная деятельность

Двигательная деятельность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Задача педагога - активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Двигательная деятельность является видом деятельности образовательной области «Физическое развитие» и представляет формы организации двигательной активности.

Проводя разные формы двигательной деятельности, педагог обязан:

- наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры),
- изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре,
- выбирать место для проведения игр,
- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре,
- определять дистанцию для пробежек, количество прыжков.

Во всех формах двигательной деятельности решается комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Вместе с тем отличительной особенностью в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а

также формированием оптимальной двигательной активности.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности происходит: в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по двигательной деятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю двигательную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- традиционный комплекс утренней гимнастики;
- утренняя гимнастика в игровой форме;
- с использованием полосы препятствий;
- с включением оздоровительных пробежек;
- с использованием простейших тренажеров.

Гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение

владеть своими чувствами и движениями, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Руководство организованной двигательной деятельностью на прогулке обеспечивает воспитатель группы. В любую минуту она обязана оказать детям помощь - при уточнении правил игры, распределении ролей, команд; подготовки мест для проведения эстафет, соревнований. Некоторые упражнения (езда на самокате, велосипеде, ходьба по узкой дорожке) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ОДА детей на вечерней прогулке;
- прогулки-походы в парк;

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации

двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) также происходит в ходе режимных моментов, в организованной детской деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

Поощряя активность каждого ребёнка, нужно развивать его стремление заниматься ещё и ещё. В этом помогают упражнения, основанные на игровых приёмах. Окрашенные эмоционально, они делают движения для ребёнка желанными и доступными. Играя, ребёнок «незаметно» осваивает основные движения. При этом необходимо давать детям возможность учиться разнообразным способам действия, не требуя от них глубокой технической отработки (это задача последующих лет). И самое главное, каждому малышу следует дать почувствовать, что у него не только всё получается, но каждый раз - всё лучше и лучше.

Второе место в двигательном режиме детей занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное
- игровое
- сюжетное
- по интересам
- тематическое
- комплексное

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор - поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций, при тесном взаимодействии с семьёй.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

При правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Подвижные игры, физкультура и спорт

Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр являются спортивные игры. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решение, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры между собой. Учитывая физиологические особенности детей, с детьми младшего дошкольного возраста рекомендуется проводить лишь спортивные упражнения, а детей старшего дошкольного возраста знакомить с элементами спортивных игр.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения: ходьба, бег, ползание, лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание, групповые упражнения с переходами, ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Статические упражнения.

Спортивные упражнения:

- Катание на санках.
- Скольжение.
- Ходьба на лыжах.
- Игры на лыжах.
- Катание на велосипеде и самокате.
- Игры на велосипеде
- Городки.

Элементы баскетбола.
Элементы футбола.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве)
Бадминтон.

Подвижные игры

С бегом.
С прыжками
С метанием и ловлей.
С ползанием и лазаньем.
Эстафеты.
С элементами соревнования.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

<p>Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы</p>	<p>Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.</p> <p>Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.</p> <p>Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.</p> <p>Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства; - целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей; - освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся. <p>Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2. оптимизации работы с группой детей.
--	--

	<p>Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.</p> <p>При составлении мониторинга опирались на:</p> <p>ФГОС (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);</p> <p>федеральную образовательную программу дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)</p> <p>Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).</p> <p>Примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.</p> <p>Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)</p>
--	--

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе. В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Сентябрь Май

Формы работы

Образовательная область Физическое развитие

<i>Младший дошкольный возраст</i>	<i>Старший дошкольный возраст</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Игровая беседа с элементами движений - Игра - Утренняя гимнастика - Интегративная деятельность - Упражнения - Экспериментирование - Ситуативный разговор - Беседа - Рассказ - Чтение - Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурное занятие - Утренняя гимнастика - Игра - Беседа - Рассказ - Чтение - Рассматривание - Интегративная деятельность - Контрольно-диагностическая деятельность - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Проектная деятельность - Проблемная ситуация

Культурные практики инициируемые, организуемые и направляемые взрослыми

Физкультура и спорт - дополнительная образовательная программа «Дзюдо» (развитие физической подготовки, двигательной активности)

Направления поддержки детской инициативы

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Создание условий для свободного выбора детьми двигательной деятельности участников совместной деятельности. - Не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах двигательной деятельности. - Создание ситуации успеха.
---------------------	---

Целевые ориентиры воспитания

Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Проявляющий привязанность к близким людям, бережное отношение к живому
Духовно нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Способный понять и принять, что такое «хорошо» и «плохо». Проявляющий сочувствие, доброту.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Испытывающий чувство удовольствия в случае одобрения и чувство огорчения в случае неодобрения со стороны взрослых. Проявляющий интерес к другим детям и способный бесконфликтно играть рядом с ними. Проявляющий позицию «Я сам!». Способный к самостоятельным (свободным) активным действиям в общении.
Познавательное	Познание	Проявляющий интерес к окружающему миру. Любознательный, активный в поведении и деятельности.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
Трудовое	Труд	Поддерживающий элементарный порядок в окружающей обстановке. Стремящийся помогать старшим в доступных трудовых действиях. Стремящийся к результативности, самостоятельности, ответственности в самообслуживании, в быту, в игровой и других видах деятельности (конструирование, лепка, художественный труд, детский дизайн и другое).
Эстетическое	Культура и красота	Проявляющий эмоциональную отзывчивость на красоту в окружающем мире и искусстве. Способный к творческой деятельности (изобразительной, декоративно-оформительской, музыкальной, словесно речевой, театрализованной и другое).

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу. Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена парциальными программами и авторскими проектами, разработанными педагогами дошкольной организации:

1. Программа «STEM–образование детей дошкольного и младшего школьного возраста». Волосовец Т.В., Маркова В.А., Аверин С.А.
STEM-образование детей дошкольного и младшего школьного возраста. Парциальная модульная программа развития интеллектуальных способностей в процессе познавательной деятельности и вовлечения в научно-техническое творчество: учебная программа / Т. В.

Волосовец и др. — 2-е изд., стереотип. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2019. Рецензия № 224/07 от ФГБОУ ВО «ИИДСВ РАО»
Протокол № 7 от 26 сентября 2017 г. заседания Ученого совета ФГБОУ ВО «ИИДСВ РАО»

2. Региональный проект "Развитие пространственного мышления дошкольников как основы формирования естественно-научных, цифровых и инженерных компетенций человека будущего"
3. Циклично реализуемый проект «PROинженерию»
4. Циклично реализуемый проект «ЭТНОДЕТСТВО#традициямбыть#»
5. Циклично реализуемый проект «Успех начинается с детства». Внедрение билингвального компонента в образовательную практику детского сада.
6. Физическая культура с начальными формами упражнений ДЗЮДО для детей 3-6 лет. Рабочая программа /С.В.Ерегина. М.:Просвещение, 2020 г.

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Система взаимодействия педагога и родителей

- Совместное проведение родительских собраний.
- Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- Единый подход к процессу воспитания ребёнка.
- Открытость дошкольного учреждения для родителей.
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей.
- Уважение и доброжелательность друг к другу.
- Дифференцированный подход к каждой семье.
- Равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- Формирование психолого-педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДООУ.
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей.
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Формы работы с родителями

Вид	Формы организации	Организатор деятельности
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей	Инструктор по ФК, педагог-психолог
	2. Собеседование	Воспитатели, инструктор по ФК
	3. Наблюдение	Воспитатели, инструктор по ФК

Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)	Воспитатели, медсестра, инструктор по ФК
	2. Встречи со специалистами	Ст.воспитатель
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)	Медсестра, врач, муз.руководитель, инструктор по ФК, воспитатели.
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	Педагоги ДОУ
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	Педагоги ДОУ
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)	Педагоги ДОУ
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Педагоги и медицинский работник ДОУ
	2. Беседы с небольшой группой родителей	

3. Организационный раздел рабочей программы

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
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	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	3 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	3 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по ФК
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели
III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ				
1.	Участие в городском пробеге «Кросс наций»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитатели групп
2.	Участие в городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели групп
3.	Участие в городских спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по ФК
4.	Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»	Подготовительная группа	В течение года	Инструктор по ФК
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

3.	Кварцевание групп и кабинетов	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы
(занятия по физическому развитию)
(в соответствии с требованиями СанПиН)**

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
1ая младшая группа	10-15 мин	2
1ая младшая группа (оздоровительная)	10-15 мин	2
2ая младшая группа	15-20 мин	3
2ая младшая группа	15-20 мин	2

(оздоровительная)		
Средняя группа	20-25 мин	3
Средняя группа (оздоровительная)	20-25 мин	2
Старшая группа	25-30 мин	3
Старшая группа (оздоровительная)	25-30 мин	2
Подготовительная группа	30-35 мин	3
Подготовительная группа (оздоровительная)	30-35 мин	2

Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды
	Содержание
Физическое развитие	<p>1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, шведская стенка, мячи, ракетки, обручи, кегли, кубики, ленточки, фитболы, BOSU, гимнастические палки, стойки для подлезаний и перешагиваний, скакалки, гимнастические скамейки, мешочки для метаний и др.</p> <p>2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования предметно-развивающей среды.</p> <p>3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации.</p> <p>4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.</p> <p>5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его</p>

	<p>предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.</p>
--	---

Предметно – пространственная среда спортивного зала

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество спортивного инвентаря
1	Ракетки д/бадминтона	10
2	Конусы складные	4
3	Конусы красные	4
4	Маски д/игр	40
5	Воланчики	17
6	Фитболы	9
7	Кубики	50
8	Тоннели	2
9	Ленточки на кольцах	48
10	Кегли	27
11	Мячи теннисные	5
12	Мячи резиновые	30
13	Мячи баскетбольные	3
14	Мячи футбольные	3
15	Мячи волейбольные	2
16	Мяч регби	1
17	Кольца баскетбольные	2
17	Массажные дорожки	3
18	Скакалки	10
19	Гимнастические палки	28
20	Стойки д/гимнастических палок	6

21	Пирамидки д/эстафет	2
22	Мат гимнастический	2
23	BOSU	3
24	Мешочки набивные	15
25	Корзины малые для метания	2
26	Игра «Городки»	1
27	Шары пластмассовые	48
29	Обручи большие	18
30	Обручи малые	20
31	Шнур 10 м.	2
32	Конусы малые д/бега	19
33	Косички	12
34	Клюшки	3
35	Лопаты д/игр	5
36	Палки гимнастические мягкие	20
37	Гимнастическая скамья	2
38	Шведская стенка	2
39	Контейнер – стеллаж для хранения спортивного инвентаря	2
40	Шкаф для дидактического материала инструктора по физическому воспитанию	1
41	Стол	1
42	Стул	1
43	Технические средства (проектор, музыкальный центр) и др.	2

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П. - Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н. - Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.

- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду 2-ая младшая группа.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду средняя группа.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду старшая группа.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа.
- Сивачева Л. Н. Физкультура - это радость.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс.
- Реутовский С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду.
- Николаева Е.И., Федорук Е.Ю., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада.
- Гуменюк Е.И., Слисенко А.Н. Неделя здоровья в детском саду.
- Тимошкина Н.А. Методика использования русских народных игр в ДОУ.
- Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом.
- Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников.
- Чеменева А.А., Ушакова - Славолубова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника.
- Шорыгина Т.А. Спортивные сказки.
- Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика.
- Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- С.Ю.Федорова, Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада.
- С.Ю.Федорова, Планы физкультурных занятий 3-4 года.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 3-4 года.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду 3-4 года.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. 4-5 лет
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. 5-6 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду 5-6 лет.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. 6-7 лет.- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду 6-7 лет.- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.- С.В.Ерегина. Физическая культура с начальными формами упражнений ДЗЮДО для детей 3-6 лет. Рабочая программа / М.:Просвещение, 2020 г. |
|--|---|

Особенности возраста детей 4-го года жизни

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не

поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но

при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети

хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов

развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и

отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны

служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро-эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет* – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически.

Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях

саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет

уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.).

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

Направления физического развития дошкольников

	От 1 года до 2 лет	От 2 лет до 3 лет	От 3 лет до 4 лет	От 4 лет до 5 лет	От 5 лет до 6 лет	От 6 лет до 7 лет
Основная гимнастика	<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание, катание - ползание, лазанье - ходьба - упражнения в равновесии <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них 	<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание, катание, ловля -ползание и лазанье - ходьба - бег - прыжки - упражнения в равновесии <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника - упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника - музыкально-ритмические упражнения 	<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание, катание, ловля, метание - ползание, лазанье - ходьба - бег - прыжки <p>упражнения в равновесии</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса - музыкально-ритмические упражнения <i>Строевые упражнения</i> 	<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание, катание, ловля, метание - ползание, лазанье - ходьба - бег - прыжки - упражнения в равновесии <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса <i>Строевые упражнения.</i> <i>Ритмическая гимнастика:</i> - музыкально-ритмические упражнения 	<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание, катание, ловля, метание - ползание, лазанье - ходьба - бег - прыжки - прыжки со скакалкой - упражнения в равновесии <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса <i>Строевые упражнения</i> <i>Ритмическая гимнастика:</i> - музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений 	<p><i>Основные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание, катание, ловля, метание, - ползание, лазанье,- ходьба,- бег - прыжки - прыжки с короткой скакалкой - упражнения в равновесии <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса <i>Строевые упражнения</i> - построение, перестроение, передвижение строем <i>Ритмическая гимнастика:</i> - музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений
Подвижные игры и игровые упражнения	<p>Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры</p>	<p>Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым</p>	<p>Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной</p>	<p>Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных</p>	<p>Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных</p>	<p>Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм. Использование детьми в самостоятельной</p>

		содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений	деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников	играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах	деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр
Формирование основ здорового образа жизни	Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия	Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки	Педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту. Педагог формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. Педагог формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье. Формировать представления о разных видах спорта. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок	Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта
Спортивные упражнения			Катание на санках, трехк. велосипеде Ходьба на лыжах Плавание	Катание на санках, трехк. и двухк. велосипеде, самокате. Ходьба на лыжах Плавание	Катание на санках Ходьба на лыжах Катание на двухколесном велосипеде, самокате Плавание	Катание на санках Ходьба на лыжах Катание на коньках, двухк. велосипеде, самокате. Плавание
Активный отдых			Физкультурные досуги. Дни здоровья.	Физкультурные праздники и досуги. Дни здоровья.	Физкультурные праздники и досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии.	Физкультурные праздники и досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии. Пешеходные прогулки.
Спортивные игры					Городки Элементы баскетбола Бадминтон Элементы футбола	Городки Элементы баскетбола Бадминтон Элементы футбола, хоккея, настольного тен.

**Комплексное планирование по физической культуре
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств уровня развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p>Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p>Коммуникация: <i>иц</i> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	
Малоподвиж. игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

ОКТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p>Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p>Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств уровень развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>						
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя					
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками		
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота		
Подвижные игры	«Поезд»	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»		
Малоподвиж. игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»		

НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Физическая культура: продолжать</p>

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p>развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	Смалым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	
Малоподвиж. игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p>Здоровье: дать представление о том, что утренний зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма,</p>
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	

Основные виды движений	1. Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»	
Малоподвиж. игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организм, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (20 см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5 см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по	

				гимнастической скамейке	поведения в детском саду.
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Малоподвиж. игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	

Малоподвиж. игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежежками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	и налаживать контакты друг с другом
------------------	--	--	-----------	--	-------------------------------------

МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.						
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя					
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками		
Основные виды движений	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч		
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»		

Малоподвиж. игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	
------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------	--------------------------------	--

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>						
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом					
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу.	1. Ходьба по лестнице положенной на пол. 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч. 4. Прыжки с продвижением вперед.		
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»		

Малоподвиж. игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	
------------------	------------	------------------	------------------------------	---------------------------------	--

МАЙ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>					<p>Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, активность.</p> <p>Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p>Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.</p> <p>Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвиж. игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

					них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
--	--	--	--	--	---

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>					<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвиж. игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за	«Пойдём в гости»	

	одному		спиной, в стороны, за головой	
--	--------	--	-------------------------------	--

ОКТАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p>Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»						
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках					
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)		
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»		
Малоподвиж. игры	Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному		

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвиж. игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне</p>				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвиж. игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий					
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов		
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)		
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»		
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»		

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Темы Этапы занятия	образовательных областей			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
Малоподвиж. игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.
Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					<p>Здоровье: формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p>Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы».</p>					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики 	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвиж. игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
---	-------------------

Темы		образовательных областей			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p>Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p>Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвиж. игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
---	-------------------

Темы Этапы занятия	образовательных областей			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоподвиж. игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.

Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время</p>					
					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной</p>

ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку					водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу Социализация: Побуждать детей к самооценке и оценке действий
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигат. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Труд: убирать спорт. инвентарь при проведении физ. упр. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвиж. игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу				

	поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). <u>Коммуникация</u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания <u>Труд:</u> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Музыка:</u> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвиж. игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях,	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя	безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать

	четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
Малоподвиж. игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)	

		бокам- одна нога в середине)		
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
Малоподвиж.игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает»	«Найди и промолчи»	«Подарки»

ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.						
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег					
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку		
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги навису 3. Прыжки в длину с места 4.Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком		
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»		
Малоподвиж. игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»		

ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих					

процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по-пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвиж. игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость,
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бегврассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	терпение, дружелюбие)
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьей 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвиж. игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз

Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками	Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвиж. игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвиж. игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
------	------------	------------	------------	------------	--------------------------

Этапы занятия					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;</p> <p>Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн. стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил» 	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвиж.игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Темы		образовательных областей			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание:развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Музыка:продолжатьвводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке .	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвиж. игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p>Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал</p>				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скамейку</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат,</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
Малоподвиж. игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине 	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигурь».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги навису</p> <p>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)</p> <p>4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Перебрасывание мяча снизу друг другу</p> <p>5. Кружение парами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвиж. игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по-пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвиж.игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней</p> <p>2. Метание в цель из разных исходных положений</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4. Подлезание в обруч разными способами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p> <p>3. Ползание на спине по гимнастической скамейке</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через шнур</p>	<p>1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой</p> <p>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола</p> <p>3. Ползание по скамейке по-медвежьи</p> <p>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной</p> <p>2. Прыжки со скамейки на мат</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</p>	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвиж. игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку 	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвиж. игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>					<p>закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке 	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвиж. игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	