

ОГЛАВЛЕНИЕ

**1.Целевой раздел**

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

1.1.1Цели и задачи реализации рабочей программы …………………………………………3

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы…………………….. .….4

1.1.3 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики….. ..5

1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы………………………….. ……8

**2. Содержательный раздел**

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития

ребен (образовательная область «Физическое развитие»)…………………………………. 14

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников…...........................42

2.3 Образовательная деятельности по профессиональной

коррекции нарушений развития воспитанников.…. ……………………………………… …47

2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных

практик……………………………………………………………………………………………….52

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы………………………………. ….56

2.6 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников………………………………………………………………….. …………….........59

2.7. Иные характеристики содержания Программы ……………………………………………..60

**3. Организационный раздел**

3.1.Материально-техническое обеспечение Программы……………………. ……………..........66

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания…………………………………………………………………………………………. 67

3.3 Режим дня…………………………………………………………………………………..........69

3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий……………………...........71

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды………………………………………………………………………………………………....73

**Краткая презентация** ……………………………………………………………...................76

1. ***ЦЕЛЕВОЙРАЗДЕЛ***
   1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре МК ДОУ «Детский сад № 137» (далее Программа) направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей каждого ребенка, на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа самостоятельно разрабатывается инструктором по ФК и утверждается муниципальным казенным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 137» (заведующей) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МК ДОУ «Детский сад № 137»

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и физических способностей детей в возрасте от 2 -7 лет до перехода на следующую ступень образования в разных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие образовательные области: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Обязательная часть программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные и разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (далее – парциальные образовательные программы), методики, формы организации образовательной работы.

При разработке Программы учитывались:

1) личностная и деятельностная направленность;

2) необходимость практической направленности образовательного процесса;

3) интегративный подход к отбору и организации содержания образования.

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируется из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

* + 1. **Цель программы и задачи**

**Цель:** развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

**-** сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, а также формировать ценности здорового образа жизни;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;

-развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- осуществлять психолого-медико-педагогическую помощь воспитанникам с туберкулёзной интоксикацией с учётом их индивидуальных потребностей.

- . реализовывать систему мероприятий по социальной адаптации воспитанников с туберкулёзной интоксикацией.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы:**

* ***Поддержка разнообразия детства***. ООП рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
* ***Сохранение уникальности и самоценности детства****.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.
* ***Позитивная социализация*** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
* ***Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия*** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и воспитанников.
* ***Содействие и сотрудничество детей и взрослых*, *признание ребенка полноценным******участником (субъектом) образовательных отношений***. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.
* ***Сотрудничество Организации с семьей***. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.
* ***Сетевое взаимодействие с организациями*** социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования воспитанников для обогащения детского развития.
* ***Индивидуализация дошкольного образования***предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.
* ***Возрастная адекватность образования****.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.
* ***Развивающее вариативное образование****.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.
* ***Полнота содержания и интеграция*** отдельных образовательных областей.
* ***Инвариантность***ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

Основные подходы к формированию рабочей программы:

* ***Системный подход*** *-*  относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.
* ***Личностно-ориентированный подход*** *-*  личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача воспитателя - создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
* ***Деятельностный подход*** *-*  деятельность рассматривается как основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
* ***Индивидуальный подход*** *-*  учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.
* ***Аксиологический (ценностный) подход*** - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
* ***Компетентностный подход*** *-* является основным. Результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентности как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым решать проблемы в сфере учебной деятельности, объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни, решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
* ***Культурологический подход***– это методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.
  + 1. **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

**Возрастные особенности физического развития детей.**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он

заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиям семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младшая группа (3-4 года)

-Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.

-Учатся действовать сообща, особенно в играх.

-Проявляют индивидуальные двигательные способности.

-Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

-Дети ориентируются в пространстве.

-У них уже есть любимые подвижные игры.

-Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.

-Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

-Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.

-Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.

-Открываются возможности для индивидуального физического потенциала; -Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его на место;

-Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

-Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

-Проявляется интерес к физической культуре и спорту .

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности

(не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков в умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;

-Проявляют интерес к различным видам спорта;

Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

**Характеристики особенностей развития детей с туберкулезной интоксикацией, воспитывающихся в МК ДОУ.**

Диагноз тубифицирование означает, что туберкулезные палочки из окружающей среды попали в организм, о чем свидетельствует увеличение пробы Манту. Ребенок берется фтизиатром под наблюдение. Преувеличение пробы реакции Манту тубинфицированным детям рекомендуется проводить через 3-6 месяцев дополнительно пробу диаскин-тест. Отрицательный результат теста не снимает диагноз тубифицирование. Это показывает, что на данный момент организм ребенка справляется с инфекцией без лечения. Положительный результат диаскин-теста означает, что микобактерии в организме ребенка находятся в состоянии активного размножения, есть вероятность развития заболевания. Фтизиатр определяет схему лечебно-профилактической работы с ребёнком. Физическое и психическое состояние детей с туберкулезной интоксикацией отличается от их сверстников: нарушение равновесия нервной системы, выражающемся в изменении поведения ребенка: раздражительности, возбудимости, понижении внимания, в нарушении сна, быстрой утомляемости, плохом аппетите, что вызывает сдвиги сензитивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении. Эти проблемы, как показывает практика, влияют на успешность обучения и адаптацию ребенка.

Таким образом:

1) Морфофункциональные показатели тубинфицированных и здоровых детей характеризуется возрастно-половыми и соматотипологическими особенностями, которые определяются динамикой ростовых процессов, а также влиянием социально-экономических условий проживания.

2) Задержка физического развития и биологического созревания жизненно важных систем тубинфицированных детей формирует астенизацию и грацилизацию телосложения, определяет дисгармоничность развития структурнофункциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводит к более поздней готовности механизмов регуляции вегетативных функций организма.

3) У тубинфицированных детей наблюдается снижение уровня функциональных резервов и показателей физической работоспособности, которые создают напряженность адаптационных механизмов и условия для развития донозологических состояний.

4) Особенности в формировании морфофункционального статуса и психоэмоционального состояния организма тубинфицированных детей учитываются при осуществлении оздоровительных мероприятий, методов психолого-педагогической коррекции по улучшению состояния детей.

**Характеристики особенностей развития детей с нарушением речи,**

**воспитывающихся в ДОУ**

Общее недоразвитие речи у воспитанников с нормальным слухом и сохраненным интеллектом представляет собой специфическое проявление речевой аномалии, при которой нарушено или отстает от нормы формирование основных компонентов речевой системы: лексики, грамматики, фонетики, при которых общим является значительное отставание в появлении активной речи, ограниченный словарный запас, аграмматизм, недостаточность

звукопроизношения и фонематического восприятия.

Основной состав дошкольников в группах с ОНР имеет II и III уровни речевого

развития.

**II уровень речевого развития** воспитанников характеризуется зачатками общеупотребительной речи.

Дети используют в общении простые по конструкции или искаженные фразы, владеют

обиходным - словарным запасом (преимущественно пассивным). В их речи

дифференцированно обозначаются названия предметов, действий, отдельных признаков. На

этом уровне возможно употребление местоимений, союзов, некоторых предлогов в их

элементарных значениях. Дети могут отвечать на вопросы, беседовать по картинке,

рассказывать о семье, о событиях окружающей жизни.

Отмечаются ограниченные возможности использования детьми не только предметного

словаря, но и словаря действий, признаков. Нередко дети заменяют слова другими, близкими по смыслу.

Навыками словообразования они практически не владеют.

Отмечаются грубые ошибки в употреблении ряда грамматических конструкций.

Много трудностей испытывают дети при использовании предложных конструкций. Союзы и

частицы употребляются крайне редко. Фонетическая сторона речи отстает от возрастной

нормы.

При воспроизведении контура слов нарушается слоговая структура,

звуконаполняемость: наблюдаются перестановки слогов, звуков, замена и употребление

слогов, выпадение звуков в позиции стечения согласных.

Специальное обследование позволяет обнаружить у детей недостаточность фонематического

слуха, а также их неподготовленность к овладению звуковым анализом и синтезом.

**III уровень речевого развития** воспитанников характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Дети могут более свободно общаться с окружающими, но продолжают нуждаться в помощи взрослых, вносящих в их речь соответствующие пояснения, т. к. самостоятельное общение является для них затрудненным.

Звуки, которые дети умеют правильно произносить изолированно, в самостоятельной речи

звучат недостаточно четко.

Фонематическое недоразвитие у описываемой категории воспитанников проявляется, в

основном, в несформированности процессов дифференциации звуков, отличающихся

тонкими акустико-артикуляционными признаками, но иногда дети не различают и более

контрастные звуки.

Диагностическим показателем речи является нарушение слоговой структуры.

Для воспитанников с общим недоразвитием речи характерен низкий уровень развития основных свойств внимания. У ряда дошкольников отмечается недостаточная его устойчивость, ограниченные возможности распределения.

У воспитанников с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики пальцев рук. Это проявляется в недостаточной координации пальцев рук.

**1.2.Планируемые результаты освоения программы**

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

***Эти навыки способствуют развитию предпосылок:***

-ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;

-формированию элементарных представлений о видах спорта;

-совершенствование физических качеств;

-реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

**Целевые ориентиры образовательной области**

**«физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Промежуточные планируемые результаты

**3-4 года.**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей****:*

-легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков****:*

-приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

-владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

-охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

-имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

-умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

-умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

-знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

-энергично отталкивается в прыжках на Двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-проявляет ловкость в челночном беге;

-умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

-сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;

-может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании****:*

-принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);

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

**4-5 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

-имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

-сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

-знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м; -бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

**5-6 лет;**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

-имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при не-большой помощи взрослых);

-сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-имеет представление о правилах ухода за больным.

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-умеет плавать (произвольно);

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозноеть движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

**6-7 лет:**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

-правильно пользуется носовым платком и расческой;

-следит за своим внешним видом;

-быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

-может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

-мягко приземляться;

-прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

-с разбега (180 см);

в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

-может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 2 раза в неделю в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Продолжительность занятий** | **Количество часов** | | |
| **В неделю** | | **В год** |
| Вторая группа раннего возраста | 10 минут | 2 | | 72 |
| Младшая группа | 15 мин. | 3 | | 72 |
| Средняя группа | 20 мин. | 3 | | 72 |
| Старшая группа | 25 мин. | 3 | | 72 |
| Подготовительная к школе группа | 30 мин. | 3 | | 72 |
|  | | |  | |

Оценка индивидуального развития осуществляется:

- в начале учебного года (октябрь), помогает определить актуальный уровень развития ребенка;

- в середине учебного года (в январе ), отслеживаются промежуточные результаты развития детей подготовительной к школе группы , имеющих низкие показатели;

- в конце учебного года (апрель) – в целях определения динамики, а также социальной ситуации его развития.

Результаты педагогической диагностики для второй группы раннего возраста, младшей, средней, старшей групп выносятся на совещания при заведующем, для групп воспитанников с ТНР - на психолого -педагогический консилиум дошкольного учреждения.

По результатам педагогической, логопедической диагностики для проблемных детей, которые испытывают трудности в процессе усвоения образовательной программы и нуждаются в коррекционной помощи специалистов; для воспитанников с ограниченными возможностями, детей-инвалидов (с учетом ИПРА) составляется **индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ ).**

Цель ИОМ — создать благоприятные условия, стимулирующие активность, раскрытие творческих и интеллектуальных сил ребёнка. ИОМ рассчитан на текущий учебный год, корректируется с регулярностью в три месяца. После педагогической диагностики в начале учебного года (октябрь) ИОМ составляется на первое полугодие: с октября по декабрь; в середине учебного года (в январе), отслеживаются промежуточные результаты развития детей, имеющих низкие показатели, ИОМ составляется на втрое полугодие: с февраля по апрель. На ПМПк рассматриваются промежуточные результаты и при необходимости проводится корректировка ИОМ. В конце учебного года (май) проводится сравнительный анализ результативности образовательной деятельности на основе анализа ставятся задачи для планирования индивидуальной образовательной деятельности с ребенком на следующий учебный год.

*( Приложение № 2 - ИОМ )*

1. ***СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ***

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в образовательной области «Физическое развитие»)**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ**

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

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

**ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

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

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

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

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

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

**ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза-смотреть, уши-слышать, нос-нюхать, язык-пробовать (определять) на вкус, руки-хватать, держать, трогать; ноги-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова-думать, запоминать.

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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.

**Старшая группа (от 5 до 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 разбегаться, 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.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 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 перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро 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).

**Требования к физической подготовленности.**

**младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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.

**Требования к физической подготовленности детей 3-4лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | | |
| **Упражнения в основных движениях** | | | | |
| **Упражнения в ходьбе** | **Упражнения в равновесии** | **Упражнения в беге** | **Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.** | |
| 1.Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.  2.Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (в рассыпную), по кругу, не держась за руки.  3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа. | Ходить между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше… | Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать не большими группами с одного края по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. | Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой. | |
| **Упражнения в ползании и лазанье** | **Упражнения в прыжках** | **Перестроения и построения** | **Музыкально-ритмические упражнения** | |
| Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м). | Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая  предмет, подвешенный  выше поднятых рук ре-  Перепрыгивать  через 4-6 параллельных линий (расстояние  между ними 25-30 см);  из круга в круг, вокруг  предметов и между ни¬  ми. Прыгать на двух  ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см. | Строиться в колонну  по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Пер-строение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. | Ходьба и бег под  музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с  предметами  (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки. | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | |
| **Упражнения для рук и плечевого пояса** | **Упражнения для туловища** | **Упражнения для ног** | **Исходные положения** | |
| Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты на право, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны , поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. | Передавать друг другу мяч над головой (назади вперед). Поворачиваться в право, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т.п) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и поднимать плечи, разводя руки в стороны. | Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки в перед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни. | Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях. | |
| **Спортивные упражнения** | | | | |
| **Катание на санках** | **Ходьба по ледяной дорожке** | **Катание на велосипеде** | | |
| Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности. | Ходить по ровной ледяной дорожке ступающим шагом, делать повороты переступанием. | Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты в право, влево. | | |
| **Подвижные игры** | | | | |
| **Игры сбегом** | **Игры с прыжками** | **Игры с подлезанием и лазаньем** | **Игры с бросанием и ловлей** | **Игры на ориентировку в пространстве** |
| «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь». | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка». | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки». | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч». | «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятанно». |

**Промежуточные результаты освоения программы**

**4 года**

***Ходьба, бег, упражнения в равновесии:***

-ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;

-ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;

-догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу; -пробегать быстро 10-20 м;

-бегать непрерывно 50-60 с;

-пробежать медленно до 160 м.

***Прыжки:***

-прыгать на одной ноге;

-перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

-перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);

-прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

***Метание:***

-бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);

-попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

***Лазание, ползание:***

-влезать на гимнастическую стенку (высота 1 -1,5. м) и спускаться с нее;

-ползание по гимнастической скамейке;

-перелезание через лежащее бревно.

***Упражнения для отдельных групп мышц:***

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину

и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;

-для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

-для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, вы-прямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

***Спортивные развлечения****:*

-кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;

-скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

-кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;

- играть и плескаться в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду.

***Начинает овладевать культурой движений****:* координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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.

**Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | | |
| **Упражнения в основных видах движений** | | | | |
| **Упражнения в ходьбе** | **Упражнения в равновесии** | **Упражнения в беге** | **Упражнения в катании, бросании, ловле, метании** | |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседи, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходить приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см). | Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см, по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. | Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и с меной темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров). | Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. | |
| **Упражнения в ползании и лазании** | **Упражнения в прыжках** | **Построения и перестроения** | **Музыкально-ритмические упражнения** | |
| Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. | Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой. | Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться на право, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. | Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | |
| **Упражнения для рук и плечевого пояса** | **Упражнения для туловища** | **Упражнения для ног** | **Исходные положения** | |
| Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. | Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами. | Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе). | |
| **Спортивные упражнения** | | | | |
| **Катание на санках** | **Скольжение** | **Катание на велосипеде** | | |
| Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее. | Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов). | Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты на право и налево. | | |
| **Подвижные игры** | | | | |
| **Игры с бегом** | **Игры с прыжками** | **Игры с подлезанием и лазаньем** | **Игры с бросанием и ловлей** | **Игры на ориентировку в пространстве** |
| «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы-веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой». | «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серенький умывайся», «Лягушки». | «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «не задень». | «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булавку», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота». | «Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы». |

**Промежуточные результаты освоения программы 5 лет**

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в поло» стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствий с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

***Ходьба, бег, упражнения в равновесии:***

-ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;

-ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 1. см.), переменным шагом — прямо, приставным шагом - боком;

-бегать непрерывно 1-1,5 мин;

-пробежать 40-60 м co средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;

-пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);

-перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или набивных мячей;

-кружится в обе стороны.

***Прыжки:***

-подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе-ноги врозь;

-перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5- 10 см);

-выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;

-прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);

-прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

***Метание, бросание:***

-бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем наЗ,5- 6,5 м);

-бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;

-попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.

-метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;

-бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

***Лазание, ползание:***

-ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

-ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);

-перелезать через бревно.

***Упражнения для отдельных групп мышц:***

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;

-для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;

- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

***Спортивные развлечения:***

-скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево.

**Старшая группа (от 5 до 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 разбегаться, 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 элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать 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.

**Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | |
| **Упражнения в основных видах движений** | | | |
| **Упражнения в ходьбе** | **Упражнения в равновесии** | **Упражнения в беге** | **Упражнения в катании, бросании, ловле, метании** |
| Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседи, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком на носках.  Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками.  Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.  Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.  Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.  Бегать не прерывно в течении 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 с к концу года. | Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 30-40 см, длина 3-4 м).  Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд.  Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).  Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).  Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9,0 м. |
| **Упражнения в ползании и лазанье** | **Упражнения в прыжках** | **Построения и перестроения** | **Музыкально-ритмические упражнения** |
| Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелазить через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом. | Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, не подвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед. | Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении-на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге-на вытянутые руки в стороны. | Аэробика. |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | |
| **Упражнения для рук и плечевого пояса** | **Упражнения для туловища** | **Упражнения для ног** | **Положения и движения головы** |
| Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз). | Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклонить вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). | Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте-40х3=120. Упражнения с отягощающимися предметами-мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами-1 кг. | Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз). |
| **Спортивные упражнения** | | | |
| **Катание на санках**  **Скольжение** | **Туристические походы** | **Подвижные игры на улице** | **Катание на велосипеде, самокате** |
| Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, с поворотами. | Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом. | «Салки», «Выше ноги от земли» и др. | Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваться правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. |
| **Игры с элементами спорта** | | | |
| **Городки** | **Баскетбол** | **Бадминтон** | **Футбол** |
| Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящим мяч вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать ег7о в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам. |

**Промежуточные результаты освоения программы 6 лет**

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движении: вынес голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбегу прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

Спортивные упражнения: скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

3/4 сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в с коростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0—9,0 м; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;

самостоятельно проводить подвижные игры;

вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;

кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии;

-пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

-пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

-пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

-пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-3 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5с);

Прыжки:

-прыгать в длину с места, не менее чем на 80 см.; с разбега - не менее чем на 100см;

-прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

-ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

-перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

-катать набивные мячи (вес 1 кг);

-метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;

-метать мяч вдаль на 5-9 м,

Лазание, ползание:

-перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;

-чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.

Упражнения в равновесии:

-стоя па гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю

-после бега, прыжков приседать па носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

-пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами для мышц (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

-для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держать спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнут: в коленях, и делать хлопок под клевом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

- да мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед со- бей, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине. двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди - группироваться,

Спортивные развлечения:

-катать сверстников на санках;

-приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;

-скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево е помощью взрослого, затем самостоятельно;

Спортивные игры:

-бадминтон;

-городки;

-баскетбол;

- футбол;

- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

**Подготовительная к школе группа (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 умения 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 перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро 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 витию 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, хоккей, футбол).

**Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | | | |
| **Упражнения в основных видах движений** | | | | | |
| **Упражнения в ходьбе** | **Упражнения в равновесии** | **Упражнения в беге** | **Упражнения в бросании, ловле, метании** | | |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставными шагами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в различных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге. | Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.  Ходьба по гимнастической скамейке:  Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и идти дальше.  Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейке прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру. | Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия-барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать на перегонки; на скорость-30м. | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой-не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 6,0-12,0 м. | | |
| **Упражнения в ползании и лазанье** | **Упражнения в прыжках** | **Построения и перестроения** | **Танцевальные упражнения** | | |
| Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под нескользкими препятствиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и опускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазанья, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и веся в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибая руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямленные); влезать на канат на доступную высоту. | Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; попеременно на правой и левой ноге 4-5м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов на 25-30 см. | Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга-в два. Поворачиваться на месте на лево, на право на пятке и в движении-на углах. Равновесие в колонне; в шеренге и в круге-на глаз. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно. | Аэробика. | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | | |
| **Упражнения для рук и плечевого пояса** | **Упражнения для туловища** | | **Упражнения для ног** | | |
| Поднимать руки вверх, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. | Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходя в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. | | Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу в пред на носок скрестно. Приседать, держать руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. | | |
| **Спортивные упражнения** | | | | | |
| **Катание на санках** | **Скольжение** | **Катание на велосипеде, самокате** | **Катание на коньках** | | |
| Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки за ранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты. | Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки. | Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево-на право, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте, по сигналу. | Самостоятельно с родителями. | | |
| **Подвижные игры** | | | | | |
| **Игры с бегом** | **Игры с прыжками** | **Игры с подлезанием и лазаньем** | **Игры с бросанием и ловлей** | | **Игры с элементами соревнований** |
| «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы-веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». | «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».  Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». | | «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  Народные подвижные игры: «Гори-гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». |
| **Игры с элементами спорта** | | | | | |
| **Городки** | **Баскетбол** | **Бадминтон** | **Футбол** | **Хоккей** | |
| Знать до 5 фигур. Бросать биту с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч во круг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. | Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. | |

**Промежуточные результаты освоения программы 7 лет**

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные^ разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. БФГ;

-сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;

-пробежать 10 м, с наименьшим числом шагов;

-бегать непрерывно до 2-3 мин;

-пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;

-Пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

-прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;

-пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;

-прыгать через большой обруч, как через скакалку;

- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;

-прыжки в длину с места, с разбега,

Спортивные упражнения:

-управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

Спортивные игры:

-городки;

-баскетбол;

-футбол;

-хоккей;

-бадминтон.

**2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Формы занятий** | **Задачи занятий** | **Особенности построения занятия** |
| **1** | **Традиционный тип** | Ознакомление с новым программным материалом. | Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений. |
|  | **Смешанного характера** | Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| **Вариативного характера** | Формирование двигательного воображения. | На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий. |
| **2** | **Занятие тренировочного типа** | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |
| **3** | **Игровое занятие** | Направленно на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов. |
| **4** | **Сюжетно-игровое занятие** | Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.). | Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»). |
| **5** | **Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов** | Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки. | Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д |
| **6** | **Занятия ритмической гимнастикой** | Направленно на развитие и совершенствование музыкально-  эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям. |
| **7** | **Занятия по интересам** | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно- предметной среде. | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами. |
| **8** | **Тематическое занятие** | Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения. | Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием. |
| **9** | **Занятие комплексного характера** | Синтезирование разных видов деятельности. | Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы. |
| **10** | **Контрольно-проверочное занятие** | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. | Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад. |
| **11** | **Занятие «Туризм»** | Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, по- лучённых, ранее с использованием пособий в природном окружении. | Проводится в ближайшем парке, ласу-. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров |
| **12** | **Занятие «Забочусь о своем здоровье»** | Направленно на при¬  общение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи. |
| **13** | **Занятие-соревнование** | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. | Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей. |

**Физическое развитие**

|  |  |
| --- | --- |
| **Организованная образовательная деятельность** | |
| Направления | Развитие физических качеств. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. Правильное выполнение основных движений. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни |
| Формы организации | Групповые, подгрупповые спортивные праздники, развлечения, занятия. |
| Методы обучения и воспитания | Наглядный. Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильномышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). Словесный. Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. Практический. Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме |
| Средства физического развития | Двигательная активность, занятия физкультурой. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода). Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий) |
| **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | |
| Формы организации | Групповые, подгрупповые, индивидуальные. (Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Физминутки. Закаливающие мероприятия. Корригирующие упражнения). |
| Методы и приемы обучения и воспитания | Наглядный. Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильномышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). Словесный. Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. Практический. Повторение упражнений без изменения и с изменениями |
| Самостоятельная деятельность | |
| Формы организации | Двигательно-игровая деятельность. Спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Игры со сверстниками. |
| Методы обучения и воспитания | Наглядные Словесные Продуктивные |
| **Способы физического развития** | |
| Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса. Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды. Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.  **Виды здоровьесберегающих технологий**  1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики).  2. Технологии обучения здоровому образу жизни (ООД, проблемно-игровая образовательная деятельность, коммуникативные игры, самомассаж).  3. Коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика). | |

**Описание вариативных форм реализации Программы**

**(картотека форм)**

1. Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей

2. Физкультурные занятия– это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательными умениями и навыками.

3. Занятия в бассейне

4. Подвижные игры и упражнения — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

5. Утренняя гимнастика – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день.

6. Корригирующая гимнастика - вид лечебной гимнастики, система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых преимущественно у детей и подростков с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.

7. Ритмика - совокупность всех проявлений ритма в музыке или конкретном музыкальном произведении.

8.Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования

9.Кружки, секции

10.Закаливающие процедуры - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

11.Физминутки – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости.

12. Игра дошкольника (творческая, игра с правилами)

13. Сюжетно-ролевые игры

14. Проектная деятельность- совокупность учебно-познавательных приемов, которые позволяют решить ту или иную проблему в результате самостоятельных действий обучающихся, с обязательной презентацией этих результатов.

**Примерные формы организации организованной образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Детская деятельность** | **Примеры форм работы** |
| **Двигательная** | \*Подвижные игры с правилами  \*Подвижные дидактические игры  \*Игровые упражнения  \* Соревнования  \*Игровые ситуации  \*Досуг  \*Спортивные игры и упражнения \*Аттракционы  \*Спортивные праздники  \*Гимнастика (утренняя и пробуждения) |
| **Игровая** | \*Сюжетные игры  \* Игры с правилами  \*Создание игровой ситуации по режимным моментам, с использованием литературного произведения  \*Игры с речевым сопровождением \*Пальчиковые игры  \*Театрализованные игры |
| **Коммуникативная** | \*Беседа. Ситуативный разговор  \*речевая ситуация  \*Игры (сюжетные, с правилами, театрализованные)  \*Игровые ситуации |

**Средства реализации рабочей программы** - это совокупность материальных и идеальных объектов:

* демонстрационные и раздаточные;
* визуальные, аудийные, аудиовизуальные;
* естественные и искусственные;
* реальные и виртуальные;

**Средства, направленные на развитие деятельности детей:**

* двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
* игровой (игры, игрушки);

**2.3 Образовательная деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

**Содержание системы оздоровительной работы.**

**В части, формируемой участниками, образовательных отношений, осуществляется система оздоровительной работы.**

Установлено, что на протяжении дошкольного периода ослабленные дети отстают от своих здоровых сверстников не только по абсолютным показателям суточных объемов основных движений, но и по годовым приростам среднесуточной двигательной активности. Вместе с тем полноценная двигательная активность является залогом успешного оздоровления ослабленных детей.

Условием эффективности и достижения комплексности оздоровительно – развивающей работы с ослабленными детьми является организация системы оздоровительных мероприятий на двигательно - игровой основе.

Усовершенствовать содержание двигательной деятельности дошкольников можно с помощью внедрения элементов креативной педагогики с использованием вариативной физкультурно-игровой среды, которая оказывает огромное влияние на эффективность освоения движений, формирующихся на основе ощущений и восприятий.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление ослабленных дошкольников, осуществляется на основе следующих критериев:

• снижение частоты случаев острой заболеваемости;

• совершенствование функций ведущий физиологических систем организма;

• устранение отставаний в развитии движений;

• повышений устойчивости к переутомлению, повышению работоспособности;

• позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;

• улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста с ранними проявлениями туберкулёзной интоксикации, с малыми и затихающими формами туберкулёза, а также из очагов туберкулезной инфекции.

В основе оздоровительной работы дошкольников с туберкулезной интоксикацией лежат следующие задачи**:**

• Формирование у детей положительного отношения к здоровому образу жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности.

• Обеспечение повышения уровня психофизического здоровья детей средствами физической культуры, рационального питания, комфортной социально-психологической среды.

• Создание условий для реализации комплекса лечебно-профилактических, санитарно-гигиенических и оздоровительных мероприятий;

• Реализация здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса;

• Повышение профессиональной компетенции педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками;

• Взаимодействия с родителями (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В ДОУ для оказания профилактических и оздоровительных услуг созданы необходимые условия: медицинский кабинет, изолятор, физиокабинет, кабинет для массажа, спортивный и музыкальный залы, кабинет психолога, центры двигательной активности в каждой возрастной группе, физкультурное оборудование. На территории детского сада имеются оснащенные спортивным оборудованием игровые площадки. Медицинский блок имеет лицензию.

В основе оздоровительной работы воспитанников с туберкулезной интоксикацией лежат следующие **принципы:**

1. Непрерывность организации оздоровительной работы.

2. Единство коррекции и развития, обеспечивающей сопровождение воспитанников всеми специалистами медицинского и педагогического коллектива.

3. Оздоровительная направленность всего образовательного процесса.

Основные **направления** оздоровительной работы:

***- организационное:***

1. организация режима дня детей (обучения, отдыха, закаливания, оздоровительных мероприятий);

2. контроль и обеспечение усиленного рационального питания детей;

3. организация окружающей среды:

-подготовка и оборудование группового помещения, его хозяйственное содержание и своевременный ремонт;

- обеспечение мебелью в соответствии с СанПиН;

- обеспечение учебно-воспитательного процесса пособиями, игрушками, развивающими играми (с учетом возрастного контингента детей);

- координация работы педагогов и специалистов;

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, работников, родителей;

- организация консультативной помощи врачей-специалистов, педагогов родителям.

***- профилактическое*:**

1. обеспечение благоприятного течения адаптации;

2. выполнение санитарно-гигиенического режима, требований СанПин;

3. контроль за проведением прививочных мероприятий;

4. диагностика физического развития дошкольников;

5. организация процедур закаливания.

***- лечебное:***

1. проведение медикаментозного лечения (по назначению врача-фтизиатра).

***- психологическое:***

1. комфортная организация режимных моментов;

2. оптимальный двигательный режим;

3. правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;

4. доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;

5. целесообразность в применении приемов и методов;

6. использование приемов релаксации в режиме дня.

***- физкультурно-оздоровительное:***

1. развитие физических качеств, двигательной активности;

2. воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своем здоровье.

***- взаимодействие с родителями:***

1. практикумы, мастер-классы по обучению родителей практическим умениям и навыкам сохранения здоровья у детей с туберкулезной интоксикацией;

2. консультации со специалистами (фтизиатр, педагог-психолог, инструктор по физкультуре);

3. рекомендации по оздоровлению детей;

4. совместные соревнования, конкурсы воспитанников и родителей, спартакиады;

5. дни здоровья.

**Формы оздоровительной работы:**

1. Физкультурная образовательная деятельность.

2. Закаливающие процедуры.

3. Утренняя гимнастика;

4. Подвижные игры.

5. Корригирующая гимнастика.

6. Физкультминутки.

7. Гимнастика пробуждения.

8. Физкультурные упражнения на прогулке.

9. Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования.

10. Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

11. Дыхательная гимнастика.

12. Элементы самомассажа.

13. Релаксация.

**Методы оздоровительной работы:**

1. **Наглядный**: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. **Словесный**: объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.

3. **Практический**: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

**Средства оздоровительной работы:**

1. Двигательная активность, занятия физкультурой.

2. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода).

3. Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

**Условия реализации оздоровительной работы:**

1. Наличие физкультурного зала, кабинета педагога-психолога, спортивной площадки, центров активности в групповых помещениях и на территории ДОУ.

2. Наличие профессиональных кадров: медицинская сестра, педиатр, педагог-психолог, воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

3. Систематическая и скоординированная работа всех участников образовательного процесса по оздоровлению детей.

4. Рекомендации работников ДОУ по укреплению здоровья детей в семье и проведение своевременного обследования у фтизиатра.

**Механизмы адаптации программы для детей с туберкулезной интоксикацией:**

1. Использование специальных методов и приѐмов оздоровления.

2. Проведение групповых, индивидуальных оздоровительных мероприятий.

4. Осуществление квалифицированного медико-психологического сопровождения.

***Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов*** требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

***Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени*** включает:

-наблюдения - в уголке природы; за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку);

-индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);

-создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;

-трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за комнатными растениями и пр.);

-беседы и разговоры с детьми по их интересам;

-рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания;

-индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;

-двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;

-работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

***Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки включает:***

-подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

-наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;

-экспериментирование с объектами неживой природы;

-сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);

-элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

-свободное общение воспитателя с детьми.

**Планирование образовательной деятельности при работе**

**по пятидневной неделе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Организованная образовательная деятельность | | | | | | | |
| Базовый вид деятельности | Периодичность | | | | | | |
| Вторая младшая группа | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | | Подготовительная  группа | |
| Физическая культура в помещении | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 2 раза в неделю | | 2 раза в неделю | |
| Физическая культура на прогулке |  |  |  | 1 раз в неделю | | 1 раз в неделю | |
| Познавательное развитие | 2 раз в неделю | 2 раз в неделю | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю | | 4 раза в неделю | |
| Развитие речи | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 2 раза в неделю | | 2 раза в неделю | |
| Рисование | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 2 раза в неделю | | 1 раз в неделю | |
| Лепка | 1 раз в неделю | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели | 1 раз в неделю | | 1 раз в неделю | |
| Аппликация | — | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели | 1 раз в неделю | | 1 раз в неделю | |
| Музыка | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | | 2 раза в неделю | |
| Кружковая работа |  |  |  | 1 раз в неделю | |  | |
| Коррекция речи |  |  |  |  | | 3 раза в неделю | |
| ИТОГО | 9 занятий в неделю | 10 занятий в неделю | 10 занятий в неделю | 15 занятий в неделю | | 17 занятий в неделю | |
| Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | |
| Комплексы закаливающих процедур | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | |
| Базовый вид деятельности | **Периодичность** | | | | | | |
| **Вторая группа раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** |
| Гигиенические процедуры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно |
| Ситуативные беседы при проведении режимных моментов | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно |
| Чтение художественной литературы | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно |
| Дежурства |  |  | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно |
| Прогулки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей | | | | | | | |
| Игра | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей  в центрах (уголках) развития | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно |

**2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и**

**культурных практик.**

Особенностью организации образовательной деятельности является **ситуационный**

**подход.**

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная**

**ситуация,** т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется

и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития,

воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной

период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является

появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного

взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными

(рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое

знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет

технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят **комплексный характер** и

включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом

содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Воспитатель создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей

применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации

задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные

воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять,

принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы,

разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические

модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении,

обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания

и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в

повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному

обучению.

Воспитатель широко использует также ситуации выбора (практического и

морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств,

цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и

самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность в**

**режимных моментах.** Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и

умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности,

самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей

через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения,

через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и

исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Ситуационный подход дополняет **принцип продуктивности образовательной**

**деятельности**, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной

форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты

для сюжетно-ролевой игры, экологический дневник и др.). Принцип продуктивности

ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности

разнообразного содержания. Этому способствуют современные **способы организации**

**образовательного процесса** с использованием детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведение детских дневников и

журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое.

**Организованная образовательная деятельность** основана на организации педагогом видов деятельности,заданных ФГОС дошкольного образования.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного

возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы

для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и

средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех

образовательных задач. В сетке организованной образовательной деятельности игровая

деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является

основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность

представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и

сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые

проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение

игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

**Коммуникативная деятельность** направлена на решение задач, связанных с

развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение

культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в

старшем дошкольном возрасте).

В сетке организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

**Познавательно**-**исследовательская деятельность** включает в себя широкое

познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира

(мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями

людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и

способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое

развитие детей.

**Восприятие художественной литературы и фольклора** организуется как процесс

слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы,

направленный на развитие читательских интересов детей, развитие способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного. Чтение может быть организовано

как непосредственно чтение (или рассказывание сказки) воспитателем вслух, и как

прослушивание аудиозаписи.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой, при проведении подвижных игр.

**Культурные практики** – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое

взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и

взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных

структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение

позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы,

помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности,

протеста, грубости.

Чтобы стать субъектом культурной деятельности, ребенку нужна особая собственная практика, особые собственные пробы сил. Культурные практики организуются детьми в

рамках исследовательской, коммуникативной, художественной и других видах деятельности;

представляют собой организационные, образовательные, проектные способы и формы

действий ребенка любого возраста. Это обычные для ребенка (привычные) способы

самоопределения, саморазвития и самореализации, тесно связанные с «экзистенциальным

содержанием его бытия и события с другими людьми». Культурные практики нуждаются в

особом педагогическом сопровождении, при котором педагог намеренно приглушает свою

субъективность в пользу ребенка. Только при таком условии они становятся средством

становления самостоятельной деятельности ребенка и развития его инициативы.

В ДОУ организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на

проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В

культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого

обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных

практик носит преимущественно подгрупповой характер.

**Совместная игра воспитателя и детей** (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-

драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания

творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации

самостоятельной игры.

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта

носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям

дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие.

Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам,

старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов

литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального

характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных

проблем, вызывает детей на задушевный разговор, связывает содержание разговора с

личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт

проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных

делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.).

Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события,

которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

Творческая мастерская предоставляет детям условия для использования и применения

знаний и умений. Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например,

занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам («В гостях у народных мастеров»),

просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного

уголка или библиотеки («Мастерская книгопечатания», «В гостях у сказки»), игры и

коллекционирование. Начало мастерской – это обычно задание вокруг слова, мелодии,

рисунка, предмета, воспоминания. Далее следует работа с самым разнообразным

материалом: словом, звуком, цветом, природными материалами, схемами и моделями. И

обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств, мыслей,

взглядов (чему удивились? что узнали? что порадовало? и пр.). Результатом работы в

творческой мастерской является создание книг-самоделок, детских журналов, составление

маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского

рукоделия и пр.

Музыкально-театральная и литературная гостиная (детская студия) - форма

организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию

восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

Сенсорный и интеллектуальный тренинг – система заданий, преимущественно

игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета,

формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности

(умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать

по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические

упражнения, занимательные задачи.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры,

развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и

подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в

соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В

этом случае досуг организуется как «кружок». Например, для занятий рукоделием,

художественным трудом и пр. Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит

общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в

природе.

**2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы**

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы.*

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

**2-3 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
* отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
* не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
* формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
* побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
* поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
* устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
* проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;
* для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
* содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
* поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

**3-4 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

* создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
* рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
* отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
* всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
* помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
* способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
* в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
* не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
* учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
* уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
* создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
* всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

**4-5- лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
* обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
* создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
* при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
* не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
* обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
* привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
* побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
* читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

**5-6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

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

**6-7 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
* спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
* создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
* обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
* поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
* создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
* при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
* проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
* презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

***Направления поддержки детской инициативы***

* позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая

возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;

* психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное

взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является

формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;

* фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный

эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению

познавательного интереса.

**2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

**Формы работы с родителями:**

1.Анкетирование,

2.Оформление информационных уголков,

3.Выступления на родительских собраниях,

4.Индивидуальные консультации,

5.Мастер-класс,

6.Вовлечение родителей в образовательное пространство.

**Перспективный план по взаимодействию с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Содержание** | **Время проведения** |
| **Родительские собрания** | 1.Возрастные особенности физического развития дошкольников.  2.Условия для физического развития ребенка в семье.  3.Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей. | По плану воспитателей всех возрастных групп. |
| **Консультации** | 1.Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста.  2.Физическое развитие ребенка.  3.Физические упражнения в домашних условиях.  4.Индивидуальные консультации. | 1 квартал  2 квартал  3 квартал  постоянно |
| **Анкетирование родителей** | Какое место занимает физическая культура в вашей семье. | В течении года |
| **Открытые просмотры физкультурных занятий** | 1.Физкультурное занятие «Автомобили» (подг.гр)  2.Физкультурное занятие «Мой веселый, звонкий мяч» (ст.гр). | Апрель  Май |
| **Совместные развлечения детей, родителей, педагогов** | 1.Мини поход на берег реки.  2.День защитника Отечества.  3.Всемирный день здоровья. | Июнь  Февраль  Апрель |
| **Просьбы и поручения** | 1.Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам.  2.Участие в спортивных праздниках и развлечениях. | В течении года |

* 1. **Иные характеристики содержания Программы**

***Особенности организации образовательной деятельности с воспитанниками***

***с туберкулезной интоксикацией***

В Учреждении функционируют 5 групп оздоровительной направленности для воспитанников с туберкулезной интоксикацией, нуждающихся в лечении и проведении специальных лечебно-оздоровительных мероприятий.

При планировании образовательной деятельности и организации оздоровительной работы учитывается: контингент воспитанников; особенности состояния здоровья и развития детей наполняемость группы; региональные особенности, в том числе сезонные. Деятельность педагогов по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении начинается с изучения состояния здоровья и развития детей, разрабатывается стратегия оздоровления детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Пребывание детей носит как временный, так и постоянный характер. Срок пребывания ребенка в группе оздоровительной направленности определяется врачом-фтизиатром и составляет от 3 мес. до окончания лечения. Смена контингента воспитанников осуществляется в течение всего учебного года. Психолого-педагогическая поддержка ребенка на этапе адаптации к новым условиям осуществляется индивидуально.

**Организация работы по адаптации детей к ДОУ**

***Работа с педагогами:***

* Памятки
* Рекомендации и консультации с воспитателями по взаимодействию с родителями ребёнка раннего возраста, поступающего в детский сад
* Памятки по организации педагогического процесса в период адаптации (для воспитателей и помощников воспитателя групп раннего возраста)
* Разработка (коррекция) Программы по адаптации воспитанников группы раннего возраста

***С воспитанниками:***

Оформление:

* Психолого-медико-педагогическое сопровождение режимных моментов
* Наблюдение за детьми в процессе занятий, игр, самостоятельной деятельности, режимных моментов с учетом диагностических показателей
* Проведение игр адаптационного периода

***С родителями:***

* Анкетирование
* Анкета – знакомство. «Расскажите о своем ребенке» (его индивидуальные особенности) для вновь прибывших детей или «Анкета-знакомство с характерными чертами поведения ребенка»
* Анкета для родителей «О здоровье, всерьез!»
* Памятки для родителей
* Консультации, индивидуальные консультации
* Родительские собрания
* Практикум для родителей

При положительной оценке всех параметров эмоционального состояния и поведения ребенка

период острой адаптации считается законченным, и с ребенком можно проводить

оздоровительные и реабилитационные мероприятия. Родители также должны обеспечить

малышу в периоде адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более

продолжительное время пребывания на свежем воздухе). Обстановка в семье должна быть

спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Адаптация считается завершенной, если восстановлено все, что было нарушено с переходом

от домашнего воспитания к общественному. Последним, как правило, восстанавливается

контакт с детьми.

**Организация летней оздоровительной работы** **в ДОУ**

С 01 июня по 31 августа в ДОУ проводится летняя оздоровительная работа. Работа с детьми в летний оздоровительный период является составной частью системы физкультурно-оздоровительных и воспитательных мероприятий в дошкольном учреждении. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период больше возможностей предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Все виды детской деятельности переносятся на свежий воздух.

**Приоритетными направлениями** дошкольного учреждения в летний оздоровительный период являются:

• физкультурно-оздоровительная работа;

• экологическое, трудовое воспитание, познавательное развитие, развитие КГН;

• игровая, музыкальная, театрализованная, двигательная, изобразительная деятельность детей.

**Цель:** создание максимально эффективных условий по охране и укреплению здоровья, предупреждению заболеваемости и травматизма детей, обеспечению оптимальной двигательной активности, эмоциональному, личностному, познавательному и художественно-эстетическому развитию дошкольников в летний период, использование эффективных форм и методов для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в совместной деятельности со взрослыми.

**Задачи:**

1. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей за счет широкого использования природных факторов: воздуха, солнца, воды.

2. Формировать привычки к здоровому образу жизни и развитию познавательного интереса. 3. Формировать навыки безопасного поведения в быту, в природе, на улицах и дорогах.

4. Использовать развивающую предметно-пространственную среду для следующих видов деятельности: организация труда в природе (цветник, участок), организация познавательной деятельности, организация различных видов игр, организация различных видов двигательной активности, наблюдений, опытно – экспериментальной и исследовательской деятельности, организация продуктивных видов деятельности.

5. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления, вовлечение в совместные мероприятия с детьми в летний период.

**Особенности организации воспитательного процесса в ДОУ в летний период**:

– Увеличение длительности пребывания детей на свежем воздухе в течение всего дня, с этой целью прием детей осуществляется на улице, по возможности продуктивные виды деятельности организуются также на улице.

– Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе в облегченной одежде.

– Ежедневно проводятся тематические наблюдения, труд в природе, организуется элементарная опытническая деятельность.

– С учетом погодных условий проводятся игры с водой и песком.

– В ходе свободной деятельности детей организуются на участке творческие игры: сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные.

**Структура физкультурного занятия:**

Физическое занятие в рамках ООД состоит из трех частей

**1.Водная часть**

Ходьба и бег с различными заданиями, строевые упражнения.

Цель- настроить ребенка на занятие и развивать ориентировку в пространстве.

**2.Основная часть**

Общеразвивающие упражнения, основные виды движения подвижная игра.

Цель -развитие порно - двигательного аппарата, физических и моторно-волевых качеств личности; формирование правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве.

В основную часть занятий включаются общеразвивающие упражнения, которые проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарём. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка иго функциональные возможности. В содержание основной части занятия входит также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые занятия, эстафеты.

**3.Заключительная часть**

Игра малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**Связь с другими образовательными областями:**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Социально-**  **коммуникативное**  **развитие»** | Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников', привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. |
| **«Познавательное**  **развитие»** | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). |
| **«Речевое развитие»** | Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой J активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. |
| **«Художественное-эстетическое развитие»** | Привлечение внимания дошкольников к эстетической  эстетическое развитие» стороне внешнего вида детей и инструктора и физической культуре, оформления спортивного ШЖ использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми  элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

**Система мониторинга**

Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительных и отрицательных) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Выделяют следующие задачи педагогического контроля.

1.Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

2.Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

3.Осуществлять индивидуально - дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Этапы контроля осуществляются 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

В начале (октябрь) и в конце (апрель) учебного года занятия контрольно- проверочного типа (всего 6 занятий). Основная их цель выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Для оценки физического развития ребенка предлагаю контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

• диагностика физического развития;

• диагностика физической подготовленности,

• диагностика двигательной активности;

• диагностика функционального состояния.

Преимущество отдаю текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Ребятам предлагаются следующие тесты: бег на 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (вес 200 гр.), упражнения на гибкость и на сохранение равновесия, броски набивного мяча (вес 1кг), поднимание туловища за 30 секунд.

**Бег.** С дошкольниками провожу бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаю качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!” дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-Зм дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включаю секундомер. Останавливаю после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксирую время бега в каждой из попыток, а также записываю качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, “полета”, прямолинейность бега у каждого из детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30м (с) | 4 года | | | 5 лет | | | 6 лет | |
| Девочки | Мальчики | Девочки | | Мальчики | Девочки | | Мальчики |
|  | 10,7-8 | 10,5-8 | 9,8-8,3 | | 9,2-7,9 | 7,5-7,8 | | 7,0-7,3 |

**Метание на дальность**. Обследование дальности произвожу в спортивном зале или на асфальтовой дорожке, шириной не менее З м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метании. Предварительно всем детям полностью объясняю задание, младшим - показываю, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броски каждой рукой, замер осуществляю после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

-исходное положение вполоборота к направлению метания;

-наличие замаха;

-перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;

-перенос центра тяжести на стоящую впереди йогу во время броска;

-энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание мешочка с песком вдаль 200 г(м) | 4 года | | | | | 5 лет | | | | | | 6 лет | | | |
| девочки | | мальчики | | девочки | | | мальчики | | | девочки | | | мальчики | |
| Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | | Лев. | Пр. | | Лев. |
| 2,4-3,4 | 1,8-2,8 | 2,5-4,1 | 2,0-3,4 | 3,0-4,4 | | 2,5-3,5 | 3,9-5,7 | 2,4-4,2 | 4,0-4,6 | | 4,0-4,4 | 6,7-7,5 | | 5,8-6,0 |

**Прыжок в длину с места:** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряю результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оцениваю его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка пре изводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до.

Дети выполняют прыжок по очереди, каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивают его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заношу результаты всех трёх попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксирую по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед, приземление - мягкое приземление па прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места (см) | 4 года | | 5 лет | | | 6 лет | |
| Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | | Мальчики |
| 55-93 | 60-90 | 95-104 | 100-110 | 111-123 | | 116-123 |

Диагностика физического развития позволяет:

•получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;

•составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;

•осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Технологию диагностирования провожу по общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. N916). На ее основе выявила физические способности дошкольников, определила уровень их физической подготовленности.

Применение данной технологии диагностирования позволяет мне проследить за повышением уровня физической подготовленности детей, развитие их физических качеств. Для детей с низким уровнем физического развития провожу коррекционную работу.

***3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ***

**3.1.Материально-техническое обеспечение Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;

3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

4) оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;

5) требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

|  |  |
| --- | --- |
| **Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса**  **Соответствие здания, территории и оборудования ДОУ**  **требованиям безопасности** | |
| Наличие автоматической системы пожарной сигнализации и её работоспособность | Автоматическая пожарная система имеется в надлежащем состоянии. |
| Организация охраны и пропускного режима | Учреждение находится под охраной и организован пропускной режим. |
| Наличие списков телефонов, обеспечивающих безопасность | Списки телефонов в наличии имеются на 1 этаже здания. |
| Наличие поэтажных планов эвакуации | Имеется 4 эвакуационных плана |
| Наличие и состояние пожарных (эвакуационных) выходов | Пожарные (эвакуационные) выходы в хорошем состоянии. |
| Состояние территории, наличие ограждения | Территория в удовлетворительном состоянии. Ограждения – забор металлический, имеются металлические ворота и калитка. |
| Наличие ответственных лиц за обеспечение пожарной безопасности | Ответственный по пожарной безопасности.  Ответственный за электрохозяйство |
| Наличие ответственных лиц за обеспечение охраны труда | Ответственный по охране труда |
| Наличие ответственных лиц за обеспечение безопасности образовательного процесса | Старший воспитатель, заведующий хозяйством, воспитатели групп  Педагоги-специалисты |
| **Перечень оборудования** | |
| **Помещение** | **Оснащение** |
| ***Спортивный зал***  Совместная образовательная деятельность по физическому воспитанию.  Праздники, утренники, развлечения, досуги  Утренняя гимнастика  Интегрированные занятия  Кружковая работа: спортивные  Индивидуальная работа по развитию физических способностей  Удовлетворение потребности детей в двигательной активности  Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности  Методические мероприятия с педагогами  Консультативная работа с родителями и воспитателями  Совместные с родителями праздники, досуги и развлечения  Родительские собрания, выставки и другие мероприятия для родителей | Спортинвентарь: массажные дорожки, мячи, фитболы, кегли, скакалки, обручи, кольцебросы, 3 гимнастические стенки, спортивные стойки для подлезания, дуги, бревно, 3 спортивные скамейки, баскетбольные щиты, ленты, гимнастические палки, канат-1, гимнастическое бревно-1 ребристые доски-3, маты-3. Нестандартное оборудование: степы, бутылочки с песком, дорожки для коррекции плоскостопия, массажные дорожки, шар для подпрыгивания  Спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи, гантели, скакалки, обручи, кубики. Атрибуты и игрушки для подвижных игр  Оборудование для спортивных игр: баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона.  Подборка аудиокассет с комплексами  утренней гимнастики и музыкальными произведениями  Подборка методической литературы и  Пособий  ***Более подробно –паспорт физкультурного зала.*** |
| **Объекты территории,**  **функциональное использование** | **Оснащение** |
| ***Участки групп***  Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности,  Организованная образовательная деятельность в старшей и подготовительной группах нв улице,  Самостоятельная деятельность детей  Удовлетворение потребности детей в самовыражении, двигательной активности,  Индивидуальная работа  Песочная игротерапия  Закаливание детей: различные гимнастики, игровой массаж, игры с водой, босохождение; световоздушные ванны  Консультативная работа с родителями  Совместные прогулки с родителями, | 5 участков  для прогулок (у каждой возрастной группы свой участок): горки, песочницы, скамейки, цветник,  лесенки, корабль, игровая площадка, кольцеброс, стенка для лазания, самолеты, веранды |

**3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Комплектование учебно-методического комплекта осуществляется в соответствии с ценностно-целевыми ориентирами образовательной деятельности, зафиксированными в Программе. Выбор программно-методического комплекса определяется на основе принципов:

- учета уровня и направленности Программы в группах оздоровительной

направленности;

- целостности, комплексности оснащения образовательного процесса по каждой

образовательной области;

- учета особенностей развития контингента воспитанников;

**Перечень учебно-методического комплекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программы и методические пособия** | | | | |
| **Наименование литературы** | **Автор(ы)** | **Издательство** | **Наличие грифа ФЭС или МО РФ** | **Год издания** |
| Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы | под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой | «Мозаика-синтез» | Соответствует ФГОС | 2014 |
| «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования | под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой | «Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2019 |
| «Будь здоров, дошкольник»  Программа физического развития детей 3-7 лет | Т.Э. Токаева | ТЦ «Сфера» |  | 2016 |
| Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5–7 лет. | • Веракса А.Н | «Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2014 |
| Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу (5–7 лет) | Т. С. Комаровой, О. А. Соломенниковой | «Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2014 |
|  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | **Образовательная область «Физическое развитие»** | | | | | |
| Физическая культура в детском саду, младшая группа | Л.И.Пензулаева | Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2015 |
| Физическая культура в детском саду, средняя группа | Л.И.Пензулаева | Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2015 |
| Физическая культура в детском саду, старшая группа | Л.И.Пензулаева | Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2015 |
| Физическая культура в детском саду, подготовительная группа | Л.И.Пензулаева | Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2015 |
| |  | | --- | | Сборник подвижных игр. | | Э.Я.Степаненкова | Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2015 |
| Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет | М.М.Борисова | Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2015 |
| Игры-занятия на прогулке с малышами 2-4 года | С.Н.Теплюк | Мозаика-синтез»,  Москва |  | 2015 |
| Подвижные тематические игры для дошкольников | Т.В. Лисина, Г.В. Морозова | ТЦ «Сфера» |  | 2014 |

* 1. **Режим дня**

***Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении***

Режим работы дошкольного учреждения устанавливается Учредителем. Это 5дневная рабочая неделя, общая длительность рабочего дня - 12 часов (07.00-19.00). Выходные дни: суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни РФ.

**Ежедневная организация жизни и деятельности детей в МК ДОУ «Детский сад № 137»**

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

* построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
* основной формы работы с детьми дошкольного возраста, где ведущим видом деятельности для них является игра;
* решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и ребенка, а так же самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

***Организация режима дня***

Одно из ведущих мест в ДОУ принадлежит режиму дня. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

**Основные компоненты режима**: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность), прием пищи, время прогулок.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).

2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

6.Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Режим дня составлен с учётом возрастных особенностей детей и соответствует основной образовательной программе.

Приём детей осуществляется с 07.00 утра, в режиме дня прописана деятельность детей, количество и продолжительность, которых соответствует возрастным нормам.

Режим работы: пятидневная рабочая неделя при 12 часовом рабочем дне. График работы детского сада с 07.00 до 19.00 часов.

В режиме дня есть место, как обязательным моментам, так и самостоятельной игровой деятельности детей.

Особое место отводится проведению прогулки, в тёплое время года большую часть дня дети проводят на улице.

***Организация прогулки***

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОО составляет около 3-4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка состоит из следующих частей:

* наблюдение,
* подвижные игры,
* спортивные упражнения,
* труд на участке,
* самостоятельная игровая деятельность детей,
* индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств

Чтобы дети не перегревались и не простужались продолжительность регулируется индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

В зависимости от предыдущей организованной образовательной деятельности и погодных условий - изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети занимались организованной образовательной деятельностью, требующей больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке необходимо вначале провести подвижные игры, пробежки, а затем перейти к наблюдениям. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то начинают с наблюдений, спокойных игр.

***Особенности организация и проведения организованной образовательной***

***деятельности (далее -ООД).***

Образовательная деятельность может, осуществляется в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОУ. Правила организации и проведения ООД ограничены требованиями действующими СанПиН. ( Приложение 1)

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|  |  |  |  |
|  |  | 3–4 года | 4–5 лет | 5–6 лет | 6 –7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 3 раза в неделю  15 | 3 раза в неделю  20 | 2 раза в неделю  25 | 2 раза в неделю  30 |
| б) на улице |  |  | 1 раз в неделю  25 | 1 раз в неделю  30 |
| Физкультурнооздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5–6 | Ежедневно 6–8 | Ежедневно 8–10 | Ежедневно 10 – 12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  15–20 | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  20–25 | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  25–30 | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  30 – 40 |
| в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3–5 ежедневно в зависимости  от вида и  содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависи-  мости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно  в зависимости  от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно  в зависимости от  вида и содержания занятий |
| г) занятия в бассейне1 | 15 | 20 | 25 | 25 – 30 |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  30–45 | 1 раз в месяц  40 |
| б) физкультурный праздник | — | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

* 1. **Особенности традиционных праздников, мероприятий**

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента

воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа

родителей. При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо

обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач,

при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на

необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному

«минимуму».

Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом

принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой

цели. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме (приложение 2- комплексно-тематическое планирование)

Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично

вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения. Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах развития. Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения Программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес воспитанников к:

- сезонным изменениям, явлениям окружающей природы (вода, земля, птицы,

животные и др.), их влияние на жизнь человека и животного, растительного мира;

- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям - событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка

- сохранению здоровья, безопасности жизнедеятельности;

- народной культуре и традициям.

.

**Праздничные мероприятия и развлечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание, группы** | **Содержание, группы** |
| **Музыкальные праздники и развлечения** | **Спортивные праздники и развлечения** |
| **Сентябрь:** «День знаний»  Концерт к Дню дошкольного работника | **Сентябрь:** тематическое развлечение в рамках Дня безопасности |
| **Октябрь:** «Осенины» (все группы**)** | **Октябрь: «**Игры-забавы» (мл. группы, ср.гр.)  Путешествие на необитаемый остров» (подг. Гр.) |
| **Ноябрь:** «Мама- солнышко моё» (все группы) | **Ноябрь**: «День здоровья» |
| **Декабрь**: «К нам приходит Новый год» (все гр.) | **Декабрь**: «Парад снеговиков» (ст. и подг. гр) |
| **Январь**: «Прощание с елкой» (все гр) | **Январь:** «Зимние забавы» |
| **Февраль: утренники ко Дню Защитника Отечества** | **Февраль:** «Бравые солдаты» (мл. и средн. гр)  «Олимпийские игры» (ст. и подг. гр) |
| **Март: «Не страшны преграды, если мама рядом» (все группы)** | **Март:** «Мама, папа, я – спортивная семья» |
| **Апрель:**   * Фестиваль детского творчества «Веселые звоночки» * Праздничное мероприятие «День Земли» | **Апрель:** спортивное развлечение по правилам дорожного движения |
| **Май:** День выпускника «Здравствуй, школа!» | **Май:** День Победы |
| **Июнь:**   * Праздничное мероприятие «День защиты детей» * Развлечение «Наступило лето – все в цветы одето!» | **Июнь: «**Наша Родина - Россия» |
| **Июль:** Праздник «День Нептуна!». | **Июль:** «Путешествие белой вороны» (все гр) |
| **Август:** «Так давайте, устроим большой хоровод!» - прощание с летом | **Август:** «Дорожка здоровья» (все группы**)** |

**Традиции ДОУ.**

-День знаний (1 сентября)

-День воспитателя и дошкольного работника (27 сентября)

-Месячник ПДД (сентябрь – октябрь)

-День пожилого человека (1 октября)

-День матери  (24 ноября)

-Неделя  фольклорных праздников «Осеннины» (октябрь –ноябрь)

-Акция: «Птичья столовая» (ноябрь – декабрь)

-Неделя зимних развлечений  и игр  (январь)

-конкурс чтецов  (март)

-конкурс родительских газет и знаменательных дат

-Фольклорное развлечение «Встреча весны» (март –апрель)

-День смеха (1 апреля)

-Неделя здоровья  (ноябрь, апрель)

-Концерт ко дню Победы.

-Дни рождения детей  во всех разновозрастных группах ДОУ

**Праздники регионального и городского значения**

26 января – День рождения Кемеровской области Кузбасса

1-ая суббота июля – день города Новокузнецка.

Третье воскресенье июля – День Металлурга.

Последнее воскресенье августа – День Шахтёра.

* 1. **Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды**

Развивающая среда в МК ДОУ — комплекс психолого-педагогических

условий развития интеллектуальных и творческих способностей в организованном

пространстве.

**Цель** создания развивающей предметно-пространственной среды в МК ДОУ —

обеспечить систему условий, необходимых для развития разнообразных видов детской

деятельности.

В соответствии с Программой развивающая предметно-пространственная

среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала

пространства МК ДОУ, группы, материалов, оборудования и инвентаря для развития

детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Обстановка в группах создается таким образом, чтобы предоставить ребенку

возможность самостоятельно делать выбор. Помещение каждой группы разделено на

несколько центров и уголков, в каждом из которых содержится достаточное количество

материалов для исследования и игры.

Все материалы и все оборудование в группах организуется примерно по

тематическим игровым центрам, что помогает детям, делает более организованной их

игру и другую деятельность.

**Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в группах раннего возраста**

1. Разнообразие: наличие всевозможного и максимально вариативного игрового и дидактического материала для развития воспитанника, позволяющего усваивать знания и умения одного плана, но разными способами.

2. Доступность (расположение игрового и дидактического материала в поле зрения и досягаемости ребенка), а также доступность по показателям возрастного развития.

3. Эмоциогенность (обеспечение индивидуальной комфортности, психологической защищенности и эмоционального благополучия): среда должна быть яркой, красочной, привлекающей внимание воспитанника и вызывающей у него положительные эмоции; позволить воспитаннику проявить свои эмоции.

4. Гибкое зонирование пространства по направлениям деятельности: построение не пересекающихся друг с другом развивающих зон, некая параллельность — это связано с особенностями возраста: играем не вместе, а рядом.

5. Взаимодополняемость, взаимозаменяемость предметов одной зоны и другой.

6. Удовлетворение естественной детской активности (ранний возраст — возраст повышенной двигательной активности, исследовательского характера). Для удовлетворения возрастной активности ребенка необходимо, чтобы он имел возможность преобразовывать окружающую среду, изменять ее самыми разнообразными способами.

Развивающая предметно-пространственная среда групп раннего возраста рассматривается как комплекс эргономических и психолого- педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей и взрослых. Развивающее пространство для малышей 2—3-х лет в первую очередь должно быть безопасно.

Необходимо обратить внимание на правильное расположение мебели и крупногабаритного оборудования (например, детских горок, больших игровых блоков), обеспечивающее детям и взрослым свободу передвижения по групповой комнате. Все оборудование, перегородки должны быть надежно зафиксированы, радиаторы закрыты защитными накладками. Мебель — без острых углов, изготовленная из натуральных и нетоксичных материалов. Безопасность предметно-развивающей среды обеспечивается и грамотным расположением игр и игрушек, в первую очередь они должны быть расположены на доступном для детей уровне, чтобы малыши могли легко достать любую интересующую их игрушку, а также самостоятельно убирать ее на место по завершении игры. Для удобства и рациональности использования группового помещения рекомендуется зонирование его пространства. С этой целью можно использовать перегородки, специальные ячейки, ниши. Главное, чтобы каждый центр хорошо просматривалась из разных уголков группы с целью обеспечения безопасности малышей. Положительный эффект зонирования пространства заключается в возможности ребенка сосредоточиться на интересующем его виде деятельности, не отвлекаясь на другие занятия.

В помещении группы раннего возраста можно создать следующие **центры** предметно-развивающей среды:

• **физического развития;**

**• сюжетных игр;**

**• строительных игр;**

**• мелкой моторики;**

**• песка и воды**

**• творчества;**

**• музыки;**

**• литературный;**

**• релаксации (центр уединения).**

**Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в группах дошкольного возраста**

Вся организация педагогического процесса детского сада предполагает свободу передвижения ребенка по всему зданию, а не только в пределах своего группового помещения. Детям должны быть доступны все функциональные пространства детского сада, включая те, которые предназначены для взрослых. Конечно, доступ в помещения для взрослых, например в методический кабинет, кухню или прачечную, должен быть ограничен, но не закрыт, так как труд взрослых всегда интересен детям. Способность детей-выпускников свободно ориентироваться в пространстве и времени помогает им легко адаптироваться к особенностям школьной жизни. Если позволяют условия, можно обустроить места для самостоятельной деятельности детей не только в групповых помещениях, но и в спальнях, раздевалках, холлах. Все это способствует эмоциональному раскрепощению, укрепляет чувство уверенности в себе и защищенности.

Значительную роль в развитии дошкольника играет искусство, поэтому в оформлении детского сада большое место отводится изобразительному и декоративно - прикладному искусству. Картины, скульптуры, графика, роспись, витражи, декоративные кладки, изделия народного прикладного искусства и т. д. с детства входят в сознание и чувства ребенка. Они развивают мышление, нравственно-волевые качества, создают предпосылки формирования любви и уважения к труду людей. Пространство, в котором живет ребенок, оказывает огромное психологическое и педагогическое воздействие, в конечном счете выступая как культурный феномен. Для всестороннего развития необходимо предоставить возможность дошкольникам полностью использовать среду и принимать активное участие вее организации. Продукты детской деятельности в качестве украшения интерьеров детского сада насыщают здание особой энергетикой, позволяют дошкольникам понять свои возможности в преобразовании пространства. Предметно-пространственная среда организуется по принципу небольших полузамкнутых микропространств, для того чтобы избежать скученности детей и способствовать играм подгруппами в 3—5 человек. Все материалы и игрушки располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей, создать условия для общения со сверстниками. Необходимо также предусмотреть «уголки уединения», где ребенок может отойти от общения, подумать, помечтать. Такие уголки можно создать, перегородив пространство ширмой, стеллажами, разместив там несколько игрушек, книг, игр для уединившегося ребенка. В группе создаются различные центры активности:

* **центр познания (науки и естествознания)** обеспечивает решение задач познавательно-исследовательской деятельности детей (развивающие и логические игры, речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами; опыты и эксперименты);
* **центр творчества**  обеспечивает решение задач активизации творчества детей (художественно-речевая и изобразительная деятельность);
* **игровой центр** обеспечивает организацию самостоятельных сюжетно-ролевых игр;
* **литературный центр (книжный центр)** обеспечивает литературное развитие дошкольников;
* **спортивный центр** обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающей деятельности детей.
* **Центр музыки** обеспечивает организацию музыкального воспитания.
* **Центр (уголок) уединения** для организации отдыха, уюта, комфорта.
* **Центр настольных игр,**
* **Центр строительства**

Есть ряд показателей, по которым воспитатель может оценить качество созданной в группе развивающей предметно-игровой среды и степень ее влияния на детей.

1. Включенность всех детей в активную самостоятельную деятельность. Каждый ребенок выбирает занятие по интересам в центрах активности, что обеспечивается разнообразием предметного содержания, доступностью материалов, удобством их размещения.

2. Низкий уровень шума в группе (так называемый рабочий шум), при этом голос воспитателя не доминирует над голосами детей, но тем не менее хорошо всем слышен.

3. Низкая конфликтность между детьми: они редко ссорятся из-за игр, игрового пространства или материалов, так как увлечены интересной деятельностью.

4. Выраженная продуктивность самостоятельной деятельности детей: много рисунков, поделок, рассказов, экспериментов, игровых импровизаций и других продуктов создается детьми в течение дня.

**Краткая презентация**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС; основной образовательной программы МК ДОУ «Детский сад № 137», парцианальной программы «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д. Глазыриной.

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. .

**Цель программы:**

развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих

**задач:**

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;

-развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Методические принципы построения программы:**

-Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;

-Учет возрастных особенностей воспитанников;

-Последовательное усложнение поставленных задач;

-Принцип преемственности;

-Принцип положительной оценки;

-Принцип систематичности и доступности;

-Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

**Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения:**

1 год – вторая группа раннего возраста,

2год- младшая группа с 3 до 4 лет;

3год - средняя группа с 4 до 5 лет;

4год - старшая группа с 5 до 6 лет;

5год - подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 2 раза в неделю во второй группе раннего возраста, а во всех остальных 3 раза в неделю каждой возрастной группе в соответствиями с требованиями СанПин. ( в старшей и подготовительной группе одно занятие на улице).

**Приложение 1**

***ПЛАН ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***НА 2019 -2020 УЧЕБНЫЙ ГОД***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **виды непосредственной деятельности** | **возрастные группы** | | | | | | | | |
| Вторая группа раннего возраста | | Младшая  группа | | | Средняя  группа | |  |  |
| *Старшая*  *группа* | *Подготовительная к школе группа* |
| **1.** | **инвариативная( обязательная) часть** |  | | | | | | | | |
|  | продолжительность ООД , в минутах | **10** | | **15** | | | **20** | | **20- 25** | **30** |
| **1.1** | **Социально-коммуникативное развитие** | | | | | | | | | |
| 1.1.1 | Социализация, развитие общения, нравственное воспитание |  | | | | | | | | |
| 1.1.2 | Ребенок в семье и сообществе | **Режимные мометы** | **Режимные моменты** | | | | | | | |
| 1.1.3 | Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание |
| 1.1.4 | Формирование основ безопасности |  | | | | | | | |
| **1.2** | **Познавательное развитие** | | | | | | | | | |
| 1.2.1 | Формирование элементарных математических представлений |  | | **1(15)** | | | **1(20)** | | **1(20)** | **2(60)** |
| 1.2.2 | Развитие познавательно-исследовательской деятельности  Ознакомление с предметным окружением  Ознакомление с социальным миром  Ознакомление с миром природы | **1(10)**  **1(10)** | | **1(15)** | | | **1(20)** | | **2(40)** | **2(60)** |
|  | |  | | |  | |  |  |
| **1.3** | **Речевое развитие** | | | | | | | | | |
| 1.3.1 | Развитие речи | **1(10)** | | **1(15)** | | | **1(20)** | | **2(40)** | **2(60)** |
| 1.3.2 | Художественная литература | **Режимные моменты** | | | | | | | | |
| 1.3.3 | Коррекция речи |  | | | | | | |  | **3(90)** |
| **1.4** | **Художественно-эстетическое развитие** | | | | | | | | | |
| 1.4.1 | Приобщение к искусству | **Режимные моменты** | | | | | | | | |
| 1.4.2 | Изобразительная деятельность:  Рисование | **1(10)** | | **1(15)** | | | **1(20)** | | **2 (50)** | **1(30)** |
| Лепка | **1(10)** | | **0,5**  **0,5** | | **1(15)** | **0,5**  **0,5** | **1(20)** | **1(25)** | **1(30)** |
| Аппликация |  | | **1(25)** | **1(30)** |
| Прикладное творчество | **Режимные моменты** | | | | | | | | |
| 1.4.3 | Конструктивно-модельная деятельность |
| 1.4.4 | Музыкальная деятельность | **2(20)** | | **2(30)** | | | **2(40)** | | **2(50)** | **2(60)** |
| **1.5** | **Физическое развитие** | | | | | | | | | |
| 1.5.1 | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | **Режимные моменты** | | | | | | | | |
| 1.5.2 | Физическая культура | **2(20)** | | **3(45)** | | | **3(60)** | | **3(75)** | **3(90)** |
|  | **Образовательная нагрузка (мин)** | **1ч.30м.** | | **2ч.30м.** | | | **3ч.20м.** | | **5ч.25м.** | **8ч.30м.** |
|  | **Количество занятий** | **9** | | **10** | | | **10** | | **14** | **17** |
| **2** | **Вариативная (модульная часть)** |  | |  | | |  | |  |  |
| **2.1** | *Дополнительная образовательная деятельность* |  | | | | | | |  |  |
| **2.2.1** | **«Сказка за сказкой»** |  | | | | | | | **1** |  |
| **ОБЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА (МИН)** | | **90 мин** | | | **150 мин** | | **200мин** | | **350мин** | **510 мин** |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО** | | **9** | | | **10** | | **10** | | **15** | **17** |

**Приложение 2**

**В Учреждении разработана карта индивидуального образовательного маршрута:**

**Ф. И. ребенка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата рождения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата поступления в группу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Диагноз:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Период |  |  |  |  | | Проблема | Цель/задачи | Деятельность воспитателя | Деятельность инструктора по ФК |
|  |  |  |  |  |

**Приложение 3**

**Перспективное планирование организованной образовательной деятельности**

**.Младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организационная образовательная деятельность** |  | | **Планируемые результаты** |
| **Цели и задачи** | **Общеразвивающие**  **упражнения** | **Подвижные игры** |
| **Программные задачи** | | |
| **Сентябрь** | Приучать ходить и бегать детей не большими группами, всей группой в прямом направлении за взрослым.  Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, прыгать на двух ногах на месте.  Учить отталкивать мяч двумя руками, подлезать под шпур. | С флажка ми, без предметов, с мячами. | «Беги ко мне»,  «Догони  меня»,  «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик». | Уметь ходить по прямой не шаркая ногами, может ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах на месте, бросать мяч двумя руками от груди, проявлять интерес к участию. |
| **Октябрь** | Учить ходить и бегать по кругу,  останавливаться по сигналу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, прыгать из обруча в обруч. Учить прокатывать и ловить мяч, подлезать под шнур. | С  флажка ми, без предметов, с мячами. | «Угадай, кто кричит», «У медведя во бору»,  «Угадай, чей голосок», «Мыши в кладовой». | Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега с остановкой, катать мяч заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявлять положительные эмоции при физической активности, откликаться, на. эмоции других, делать попытки пожалеть сверстника. |
| **Ноябрь** | Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Учить мягко приземляться в прыжках, прыгать из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги, прокатывать мяч, ловить и бросать. Ползать под дугу на четвереньках. | Без предметов, с малым мячом, с погремушками. | «Мыши в  кладовой»,  «Где  спрятался  мышонок?»,  «Трамвай»,  «Найди  Свой домик». | Сохранять равновесие при  ходьбе и беге по ограниченной площади, ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах на месте, иметь элементарное представление о ценности здоровья, пользе закаливания, уметь взаимодействовать со сверстниками, уметь делиться с товарищем; иметь опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |
| **Декабрь** | Ходить и бегать врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Мягко прыгать на  полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. Катать мяч друг другу, выдерживая направление. Ползать под дуг, под шнур. | Без  предметов, с  малым  мячом, с  палкой. | «Наседка и  цыплята»,  «Лошадки»,  «Поезд»,  «Птички и  птенчики», «Воробьи и кот»,  «Каравай». | Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя  направление, темп с указом  воспитателя, сохранять  равновесие при ходьбе и беге  по ограниченной площади, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |
| **Январь** | Ходить и бегать врассыпную при спрыгивании, с остановкой по сигналу. Познакомить с перестроением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.  Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Прокатывать мяч вокруг предмета, друг Другу. Ползать под дугу, не касаясь руками пола. | На  Гимнастической скамейке, с  гимнастической  палкой. | «Кролики», «Трамвай», ,  «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой  домик», «Мыши в кладовой». | Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указом воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, владеть основными движениями по возрасту, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, уметь занимать себя игрой. |
| **Февраль** | Ходить u бегать в рассыпную, в колонну по одному, выполняя задания.  Мягко прыгать на полусогнутые ноги. Прокатывать мяч друг другу, бросать мяч  через шнур.  Ползать под шнур и обруч, нe касаясь  руками пола. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. | На  гимнастической  скамейке,  с флажка  ми. | «Птички в гнездышках», «Воробьи и  кот»,  «Найди свой  цвет»,  «Кролики». | Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной  площади, при перешагивания  через предметы, ползать на четвереньках произвольным  способом, прыгать на  двух ногах энергично отталкиваясь, катать мяч в заданном направлении; проявлять положительные эмоции при физической активности, соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимать, что надо дружить, помогать друг другу. |
| **Март** | Учти ходить и бегать по кругу, парами, врассыпную, ходьба с перешагиванием через бруски.  Ознакомить с прыжками в длину с места. Прыгать с продвижением вперед на двух ногах. Ползать по скамейке на ладонях и коленях. Бросать мяч  о землю и ловить двумя руками.  Учить правильному хвату руками за рейку при влезании на  наклонную лестницу. | С  мячами,  без  предметов, с  «косичкой». | «Кролики»,  «Трамвай»,  «Мой  веселый,  звонкий  мяч»,  «Найди свой  домик», «Мыши в кладовой». | Уметь бегать, сохранять  равновесие, изменяя  направление, темп с указом воспитателя, ползать на четвереньках, лазить по лестнице -стремянке  произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину, катать мяч ударять мяч и ловить. Проявлять положительные эмоции при физической активности, иметь  элементарное представление о ценности здоровья, уметь действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях,  согласовать движения. |
| **Апрель** | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в колонне по одному, врассыпную. Ходить по доске с правильной осанкой. Влезать на наклонную лестницу. Бросать мяч о землю и ловить двумя руками. | На  гимнастической  скамейке, с  флажка  ми, без  предметов. | «Курочка -  хохлатка»,  «Найди свой  цвет», «Где  спрятался  мышонок»,  «Воробьи и  автомобиль». | Уметь ходить по прямой не  шаркая ногами, сохраняя  заданное направление,  сохранять равновесие,  изменяя направление, темп с  указом воспитателя,  сохранять равновесие при  ходьбе и беге по  ограниченной площади, ударять мяч и ловить; соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимать, что надо дружить, помогать друг другу. |
| **Май** | Упражнять в ходьбе и в беге с остановкой по  сигналу, в колонне по одному, врассыпную. Упражнять в перепрыгивании через шнур, в равновесии, в подбрасывании и ловле  мяча.  Влезать на наклонную лестницу не пропуская реек. | Без  предметов, с  малым  мячом, с  палкой. | «Угадай, кто  кричит»,  «Мыши в  кладовой»,  «Огурчик,  огурчик...», «Найди свои цвет», «Воробьи и кот»,  «Каравай». | Уметь бегать, сохранять  равновесие, изменяя  направление, темп с указом  воспитателя, ползать на четвереньках, лазить по  лестнице — стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить. Проявлять положительные эмоции при физической активности,  доброжелательность,  дружелюбие по отношению к, окружающим. |

**Средняя группы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная образовательная деятельность** | | | | **Планируемые результаты** |
| **Цели и задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Подвижные игры** | |
| **Программные задачи** | | | |
| **Сентябрь** | Ходьба и бег между линиями, прыжки на двух ногах с  поворотом влево и вправо (Вокруг обручей), прыжки с продвижением вперёд, достать до предмета. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги, под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке. | С флажками, без предметов, с мячами, с обручем. | «Найди себе пару»,  «Пробеги тихо», «Огурчик, огурчик...», «Подарки». | Владеть основными видами движений и выполнять команды, умет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале. | |
| **Октябрь** | Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки на двух ногах до шнура,  перепрыгнуть, кто дальше, из обруча в обруч, между набивных мячей  Прокатывание мяча друг другу, по мостику двумя руками, по дорожке, подбрасывание мяча вверх. Ходьбе по  гимнастической скамейке с  мешочком на голове, с перешагиванием через кубики. | С кубиками, без предметов, со скакалкой,  С султанчиками. | «Цветные автомобили», «Совушка», «Огурчик, огурчик...», «Карусель», «Кот и мыши», «Мы - веселые ребята». | Знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполнять движения игры и танцевальные движения. | |
| **Ноябрь** | Прыжки на двух ногах через скакалку, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры, до кубика.  Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из- за головы, прокатывания мяча между предметами, подбрасывание вверх и ловля двумя руками. Ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с поворотом по середине скамейки, ползание на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по шнуру прямо, по кругу. | С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками. | «Самолеты», «Быстро к своему флажку», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике». | Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знать значение и выполнение команд; умет ь соблюдать правила игры. | |
| **Декабрь** | Прыжки со скамейки, по обручам, перепрыгивай не  через кубики на двух ногах, спрыгивание с гимнастической скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами,  перебрасывание мяча в парах, Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. | С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками. | «Карусель», «Трамвай», «Поезд», «Птички в гнездышке», «Котята и щенята». | Владеть техникой дыхательных упражнений по методике Стрельниковой й самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обручу; проявлять инициативу в оказаний помощи детям. | |
| **Январь** | Отбивание мяча  одной рукой о  пол, ловля двумя  руками,  перебрасывание  мяча друг другу.  Прыжки на двух  ногах вдоль  каната и с  перепрыгиванием  влево и вправо,  прыжки в высоту  до предмета.  Ползание с  опорой на ладони  и ступни,  подлезание под  шнур.  Ходьба по  гимнастической  скамейке с заданиями. | С мячом, с  косичкой, с  обручем, без  предметов. | «Найди себе  пару»,  «Самолеты»,  «Цветные  автомобили»,  «Котята и  щенята». | Владеть умением  передвигаться между  предметами ж сравнивать  их по размеру уметь  ориентироваться в  пространстве во время  ходьбы и бега со сменой  ведущего и в разных  направлениях; знать  понятие «дистанция» и  уметь ее соблюдать;  владеть навыком  самомассажа, уметь  рассказывать о пользе  ходьбы по ребристой доске  босиком; выполнять  танцевальные движения с  учетом музыки, проявлять  интерес к играм. | |
| **Февраль** | Прыжки но  обручам, между  кубиками, на  правой и левой  ноге до кубика.  Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча между предметами, перешагивание через набивные мячи.  Метание мешочка  в вертикальную цель. Игровые  задания. | С мячом, с гантелями, без  предметов. | «У медведя во  Бору», «Воробьи  и автомобиль»,  «Перелет птиц»,  «Кролики в  огороде». | Соблюдать правила  безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления,  по наклонной доске,  перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и  уборке зала; уметь считаться с интересами  товарищей и соблюдать правила подвижной и  спортивной игры. | |
| **Март** | Прыжки ш длину с места через шнур, через кубики.  Перебрасывание мешочков через шнур,  перешагивание через набивные  мчи.  Прокатывание мяча между  кеглями, друг другу,  перебрасывание мяча через шнур  и ловля отскока.  Ползание по гимнастической скамейке «крокодил», с  опорой на кисти рук и колени, ходьба с перешагиванием мере кубики, боком, на носках. Лазание по гимнастической стенке. | С обручем, малым мячом, с лентой, с  флажками | «Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята». | Соблюдать правила безопасности при прыжках; уметь прокатывать мяч по заданию, планировать последовательность действий и распределять роли в игре. | |
| **Апрель** | Прыжки в длину с места, по обручам.  Метание мешочка в горизонтальную цель и вдаль, мяча в  вертикальную  цель,  Отбивание мяча одной рукой, подачи друг Другу,  прокатывание между предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.  Ходьба по наклонной доске. | С мячом, с  косичкой, без  предметов. | «Воробьи и  автомобиль»,  «Котята и  щенята»,  «Совушка»,  «Птички и  кошка». | Соблюдать правила  безопасности во время  метания мешочка знать значение «дальше, ближе»;  уметь соблюдать  дисциплину при  построении и движении, выполнять команды «направо, налево, кругом»; уметь правильно выполнять дыхательные  упражнения. | |
| **Май** | Прыжки через скакалку, между предметами, через шнуры. Метание вдаль в вертикальную цель.  Упражнения на  гимнастической  скамейке.  Лазание по  гимнастической  стенке.  Перебрасывание мяча друг другу. Игровые задания. | С кубиками, с обручем, с гимнастической палкой, без предметов. | «Котята и щенята»,  «Подарки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк». | Владеть навыками лазания  по гимнастической стенке,  соблюдать правила безопасности при спуске;  уметь метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеть  навыками  самостоятельного счета до 5 прыжков через скакалку: планировать действия в игре, соблюдать правила игры и уметь  договариваться с товарищами. | |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная образовательная деятельность** | | | | | **Планируемые результаты** |
| **Цели и задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | | **Подвижные игры** |  |
| **Программные задачи** | | | | |
| **Сентябрь** | Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи.  Прыжки на двух ногах с  продвижением вперед, змейкой. Перебрасывание мячей через сетку, подбрасывать  вверх, ловля  Без предметов, с мячами.  после хлопка, друг другу. Пролезание в обруч боком прямо,  перешагивание через бруски Подпрыгивание до предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, ходьба  по канату приставным шагом с мешочком на голове. | | Без предметов, с мячами. | «Мышеловка», «Удочка», «Мы - веселые ребята», «Проползи, не задень», «Ловишки с ленточками», «Найди свой цвет». | Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну но одному н ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале. | |
| **Октябрь** | Ходьба по  гимнастической  скамейке  приставным  шагом,  перешагивания  через кубики, с приседанием посередине скамейки.  Прыжки на двух ногах через шнуры прямо и боком, прыжки со скамейки, через препятствие. Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, метание мяча в горизонтальную цель.  Переползание  через  препятствие, ползание на четвереньках между  предметами, подлезание под дугу, в обруч. Игровые задания. | | Без предметов. | «Перелет птиц»,  «Удочка»,  «Гуся, гуси»,  «Ловишки»,  «Веселые  ребята» и др. | Владеть основными  видами движении;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при  участии в подвижных  играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. | |
| **Ноябрь** | Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на предплечья и колени, ходьба с мешочком на голове.  Ведение мяча с продвижением вперед,  подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка,  перебрасывание друг другу. Игра «Волейбол». Ползание на четвереньках проталкивая головой мяч, ходьба по канату с мешочком на голове,  подлезание под шнур. Прыжки до предмета. Игровые задания. | | С малым и большим мячом, гимнастической скамейке, с обручем. | «Не останься на полу», «Удочка», «Большая птица», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками». | Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. | |
| **Декабрь** | Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, спуск по гимнастической стенке и лазание на нее.  Перешагивание через бруски, прыжки на правой и левой ноге с  продвижением  вперед.  Ползание по скамейке с мешочком на спине.  Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, подбрасывание вверх и ловля. Игровые задания. | | «С палкой». | «Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса»,  «Пятнашки», «Перебежки», «Пасс друг другу». | Владеть основными  видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положи тельные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. | |
| **Январь** | Ходьба по наклонной доске, прыжки на правой и левой ноге между кубиками,  прыжки в длину с места, через шнур.  Забрасывания мяча в корзину, перебрасывания друг другу, ходьба с перешагивание через набивные мячи, по  скамейке.  Лазание по гимнастической  стенке.  Игровые задания. | | С кубиками, с косичкой, с малым мячом, без предметов. | «Медведи и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Мяч водящему», «Не останься на полу». | Владеть основными видами движений;  выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. | |
| **Февраль** | Ходьба по  наклонной доске,  бег, спуск шагом.  Лазание по  гимнастической  стенке.  Забрасывания  мяча в кольцо,  ведение мяча,  вы  подбрасывание и ловля. Прыжки с  ноги на ногу  между предметов, через косички на двух ногах, с длину с места,  через бруски боком.  Игровые задания. | | С обручем, с  палкой, на  скамейке, без  предметов. | «Космонавты»,  «Поймай  палку», «Бег по  расчету»,  «Прыгни и  присядь»,  «Ловкая пара»,  «Догони мяч»,  «С кочки на  кочку», «Не  останься на  полу». | Владеть основными  видами движений;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при  участии в подвижных  играх, выполнять  танцевальные движения;  выражать положительные  эмоции при выполнении  упражнений йод музыку;  контролировать свое  самочувствие. | |
| **Март** | Ходьба по канату  боком, с  перешагиванием  набивные мячи.  Прыжки по  обручам, высоту с  разбега, боком  через косички.  Подлезание под дугу, ползание на четвереньках. Перебрасывание мяча и ловля  после отскока от  пола.  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Игровые задания. | | С обручем, с  малым мячом,  без предметов. | «Пожарные на  учение»,  «Медведи и  пчелы», «Не  останься на  полу», «Большая  птица»,  «Удочка»,  «Колобок». | Владеть основными  видами движений;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при  участии в подвижных  играх, выполнять  танцевальные движения;  выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. | |
| **Апрель** | Ходьба по  гимнастической  скамейке с  поворотом на 360  гр., с передачей  мяча перед собой  и за спиной,  ползание по  скамейке.  Прыжки через шнур боком с продвижением вперед, через скакалку, из обруча в обруч. Метание вертикальную  цель.  Прокатывания обруча в парах,  подлезание в обручи. Футбол с водящим.  Игровые задания. | | Без предметов с косичкой, с малым мячом. | «Медведи и пчелы»,  «Удочка»,  «Горелки»,  «Пожарные на  учение»,  «Хитрая лиса»,  «Кто быстрее до  флажка»,  «Метко в цель». | Владеть основными видами движений;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при  участии в подвижных  играх, выполнять  танцевальные движения;  выражать положительные  эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. | |
| **Май** | Ходьба по канату боком, с  перешагиванием набивные мячи. Прыжки в длину с разбега, на левой и правой ноге между предметов» с продвижением вперед.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его, забрасывание в кольцо.  Ползание по скамейке на животе» «по-  медвежьи»,  подлезание под дугу.  Игровые задания. | | С ленточками на скамейке, без предметов, с флажками. | «Караси и щука», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Посадка овощей», «Бег через скакалку». | Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. | |

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная образовательная деятельность** | | | | **Планируемые результаты** |
| **Цели и задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Подвижные игры** |  |
| **Программные задачи** | | | |
| **Сентябрь** | Упражнять в ходьбе и  беге колонной по одному, соблюдением дистанции,  с чётким фиксированием  повторов, по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.  Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.  Повторить упражнения перебрасывание мяча и подлезание под шнур, вперелезании через скамейку, прыжки на двух ногах, акробатический кувырок. | Без предметов. | «Кто быстрее доберется до флажка?», «Не останься на полу», «Жмурки». Эстафеты. | Ходить и бегать в колонне по одному соблюдением дистанции и  фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняя равновесие, ходить по гимнастической скамейке прямо с мешочком за голове; правильно выполнять все виды упражнении; прыгать на двух ногах из обруча в обруч перебрасывать мяч друг другу разными способами; переживать состояние эмоционального комфорта от собственной . двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; самостоятельно организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников, в том числе подвижных играх, уверенно анализировать их. | |
| **Октябрь** | Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.  Закреплять навык ходьбы и бегамежду предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.  Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием.  Развивать координацию движений. | Без предметов. | «Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», эстафеты. | Ходить и бегать по одному, «змейкой»,  перешагиванием через предметы, с высоким подниманием колен, со сменой темпа по сигналу; ходить по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивать вверх из глубокого приседа; водить мяч: по прямой, с боку между предметами, по полу, подталкивать мяч головой, отбивать мяч от пола одной рукой; удерживать равновесие на носках; выполнять физические упражнения под музыку; демонстрировать освоенную культуру движений в разных видах деятельности; стремиться проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат; испытывать интерес к физической культуре, участвовать в играх с элементами спорта. | |
| **Ноябрь** | Учить ходить по канату, прыжкам через короткую скакалку, бросать мешочек в горизонтальную цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.  Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подлезании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на голове, равновесии.  Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. | С кубиками, без предметов, со скакалкой. | «Перелет  птиц»,  «Мышеловка», «Рыбак и рыбки», эстафеты. | Испытывать потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазить по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, ходить по скамейке разными способами, бросать предметы в цель, попадать в цель; выполнять упражнения из разных и.п., четко, в заданном темпе, под музыку; следить за правильной осанкой; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта. | |
| **Декабрь** | Закрепить навыки и умения ходить с выполнением заданий по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами, перестраиваться с одной колонны в две и три, соблюдать правильную осанку. Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, переползании по гимнастической скамейке, лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. | На скамейке. | «Ловля  обезьян»,  «Перемени  предмет»,  «Два  мороза»,  эстафеты. | Ходить по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, перебрасывать мяч друг другу из-за головы, отбивать мяч в движений, лазить по гимнастической стенке, прыгать на двух ногах через шнур, обруч; иметь представление о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивать их влияние на собственную силу. Быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширять представления о сохранении здоровья, убедить собеседника в необходимости элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи — доказательства. | |
| **Январь** | Учить ходить  приставным шагом,  прыжкам на мягком  покрытии, метанию  набивного мяча.  Закрепить перестроение из одной колонны в две по ходу движения, переползать по скамейке.  Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, уметь в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на гимнастической скамейке и стенке, прыжки через скакалку. | С мячами. | «Кто быстрее  доберётся до  флажка?»,  «Ловишки с  ленточками», «Волк во рву», «Змея». | Ходить приставным шагом  вперед и назад, в колонне  по одному,  перестраиваться в колонну  по два в разных направлениях.  Прыгать через короткую скакалку, метать в цель; выполнять правильно все виды основных движений; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта. | |
| **Февраль** | Упражнять в ходьбе и беге е остановкой по сиг налу, с изменением направления, между предметами прыжках и метании малого мяча, ползании по гимнастической скамейке,  перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить  мяч двумя руками, ходить и бегать по наклонной доске, перепрыгивать через  шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, подлезании в обруч.  Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. | С гимнастической палкой. | «Не  попадись»,  «Охотники  звери»,  «Ловишка с  лентами» и  эстафеты. | Ходить с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; ползание по скамейке на животе и спине; бросать мяч и ловить; сохранять равновесие и правильную осанку, участвовать в играх с элементами спорта, любить активный отдых. | |
| **Март** | Закрепить навыки  ходьбы и бега в чередовании, лазанье по гимнастической стенке.  Упражнять в сохранении равновесия, энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, бегать до 3 минут, ведение мяча ногой.  Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентироваться в пространстве, глазомер и точность при метании.  Учить вращать обруч на руке и на полу. | С обручем. | «Кто быстрее  доберется до  флажка?»,  «Горелки».  «Жмурки»,  эстафеты. | Выполнять правильно все виды основных движений, соблюдать заданный темп при ходьбе и беге, уметь перестраиваться, соблюдать интервалы во время движения, ориентироваться в пространстве.  Сохранять равновесие, следя за осанкой, самостоятельно организовывать игры,  выполнять правила и нормы поведения;  испытывать интерес к народным играм. Уметь договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих,  справедливо оценивать результаты игры; иметь представление о значении двигательной активности жизни человека. | |
| **Апрель** | Учить ходьбе парями по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, ведение мяча, лазанье по  гимнастической стейке и скамейке, метание в цель.  Повторить прыжки с продвижением вперед, упражнять на сохранение равновесия, прыжки через скакалку, ходьба по канату.  Совершенствовать прыжки в длину с разбега. | С обручем. | «Ловля  обезьян»,  «Прыгни -  присядь»,  «Охотники и  утки»,  эстафеты. | Бросать предметы в цель, метать предметы, выполнять четко упражнения, прыгать через скакалку разными способами;  совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности; следить за осанкой; интересоваться физической культурой, спортивными играми, отдельными достижениями в области спорта; активно участвовать в спортивных досугах и праздниках. | |
| **Май** | Учить бегать на скорость, со средней скоростью.  Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывать мяч в шеренгах, равновесие в  прыжках, забрасывать мяч в корзину.  Повторить упражнение «крокодил», прыжки через скакалку, ведение мяча. | Без предметов. | «Мышеловка»,  «Лодочники  И пассажиры», «Прыгни - присядь», эстафеты. | Согласуют ритм движений под музыку, бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи; прыгать в длину с разбега; развивают координацию движений, участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представления о правилах и видах закаливания; развивают физические качества. | |