

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете ДООУ

Протокол № 1

«24» августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующей МБДОУ №29  
«Детский сад пристра и оздоровления»  
О.А. Кодратьева

«30» августа 2021 года

Приказ № 10.6

**Рабочая программа  
по реализации содержания образовательной области  
физическое развитие,  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения №29 «Детский сад пристра и оздоровления»**

*Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год*

Составители:

Чудайкина Ирина Юрьевна, старший воспитатель

Макаренко Наталья Владимировна, воспитатель

Бойко Татьяна Юрьевна, воспитатель

г. Кемерово

## *Содержание*

<i>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Цели 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 основной образовательной программы дошкольного образования.....	9
 <i>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i> .....	11
2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка .....	11
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	25
2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	34
2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	35
2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	38
2.6.Иные характеристики содержания рабочей программы .....	39
 <i>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i> .....	42
3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы .....	42
3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	42
3.3 Режим дня.....	43
3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий .....	50
3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	50
Приложение	

# ***1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ***

## ***1.1 Пояснительная записка***

Рабочая программа (далее Программа) по образовательной области физическое развитие муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 29 «Детский сад пристра и оздоровления» разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573), Постановлением от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" 01.03.2021 , Уставом МБДОУ № 29 «Детский сад пристра и оздоровления».

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа составлена для организации воспитательно-образовательной деятельности воспитателя с детьми от 1 года до прекращения образовательных отношений.

### ***1.1.1 Цели и задачи реализации Программы***

#### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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

Согласно ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

Поэтому наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому воспитатель несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности че-*

редования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

#### Подходы в реализации Программы:

- Системный подход. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.
- Личностно-ориентированный подход. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- Индивидуальный подход. 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.
- Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

### ***1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики***

#### ***Возрастные особенности детей раннего возраста***

Период раннего детства имеет ряд качественных психологических и физиологических характеристик, которые требуют создание специальных условий для развития детей этого возраста.

Помимо того, что период раннего детства один из самых насыщенных в познавательном аспекте из всех возрастных периодов, в настоящее время наблюдается заметная акселерация, которая отражается на результатах развития детей раннего возраста. Опережающим является социальное развитие, раньше наступает кризис трех лет.

Повышенная ранимость организма ребенка, недостаточная морфологическая и функциональная зрелость органов и систем (быстрый темп развития осуществляется на весьма неблагоприятном фоне – при незрелости психо-физиологических функций организма, а это повышает ранимость). Малыши в большей степени подвержены заболеваниям из-за несовершенства деятельности внутренних органов, высокого уровня утомляемости, им трудно переключиться с одной деятельности на другую, соответственно доминантой становится процесс возбуждения - и как следствие – неустойчивое эмоциональное состояние.

Взаимосвязь физического и психического развития – это общая закономерность, присущая любому возрасту, но в раннем детстве она проявляется особенно ярко, потому что в этот период происходит становление всех функций организма.

Этому возрасту свойственно удовлетворение ребенком естественных психофизиологических потребностей: сенсомоторной потребности, потребности в эмоциональном

контакте, потребности во взаимодействии и общении со взрослыми (игровое и деловое общение).

На третьем году жизни ребенок вырастает на 7-8 сантиметров, прибавка в весе составляет 2-2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют ребенку более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действия, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои действия. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Для детей этого возраста характерно наглядно - действенное и начальные стадии наглядно-образного мышления. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает активно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стихи и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

### ***Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет***

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### ***Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет***

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### ***Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет***

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры, строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к непроизвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

### ***Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет***

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

### ***1.2. Планируемые результаты освоения Программы***

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

#### **целевые ориентиры в раннем возрасте:**

- ребенок интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

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

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка**

#### **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, 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, 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, потребность в здоровом образе жизни.

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. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения, 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, представления об активном отдыхе.

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

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

## Подвижные игры

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### *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, 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.

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, по-

ложенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захва-

тывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

### ***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; ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением зада-

ний (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

чи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

#### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

#### **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, 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, ориентироваться в пространстве, 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.

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

#### **Спортивные игры**

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

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

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

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

#### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

### ***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, 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. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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).

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба

в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «пер- вый-второй» и перестроение из одной шеренги в

две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

#### **Спортивные игры**

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

Организация и планирование деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется по основным структурным компонентам образовательного процесса – *совместная деятельности взрослого и детей, самостоятельная деятельности детей, взаимодействие с семьей.*

Решение образовательных задач в рамках совместной деятельности взрослого и детей осуществляется в виде *непосредственно образовательной деятельности, в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и в индивидуальной работе с детьми.*

Формы организации детей: *групповые, подгрупповые, индивидуальные.*

*Совместная деятельность* строится:

- на субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- на диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с детьми;
- на продуктивном взаимодействии ребенка со взрослыми и сверстниками;
- на партнерской форме организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей и др.).

Основной мотив участия/неучастия ребенка в образовательном процессе - наличие/отсутствие интереса.

*Организованная образовательная деятельность* реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

В *режимные моменты* осуществляется работа по формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Образовательная деятельность с детьми происходит в процессе утреннего приема, утренней гимнастики, прогулки, приема пищи, подготовки к послеобеденному сну

*Индивидуальная работа* - это деятельность педагога, воспитателя, осуществляемая с учетом особенностей развития каждого ребенка

*Самостоятельная деятельность:*

- предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной образовательной среды;
- обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;
- позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач;
- позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

Образовательная область представлена следующими компонентами:

- физическая культура
- становление ценностей здорового образа жизни

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
<i>Физическая культура</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей;</li> <li>- физкультурные занятия;</li> <li>- подвижные игры и упражнения; спортивные игры,</li> <li>- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, закаливающие процедуры, физминутки, физкультурные упражнения на прогулке);</li> <li>- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные развлечения и праздники);</li> <li>- музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения);</li> <li>- спортивные, оздоровительные кружки и секции</li> </ul>	<p><i>Наглядный метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни, показ с объяснением);</li> <li>-тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).</li> </ul> <p><i>Словесный метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> </ul> <p><i>Практический метод:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменений и с изменениями</li> <li>- повторение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul> <p><i>Специальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>методы развития силы</i> (метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);</li> <li>- <i>методы развития быстроты движений</i> (игровой метод, метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод);</li> <li>- <i>методы развития выносливости</i> (ин-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оборудование для подвижных и спортивных игр, ОРУ, ОВД;</li> <li>- спортивный инвентарь;</li> <li>- наглядно-дидактические пособия;</li> <li>- аудиозаписи;</li> <li>- картотека</li> </ul>

	<p>тервальный метод – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей – непрерывное движение, но с изменением скорости на отдельных участках движения);</p> <p>- <i>методы развития гибкости</i> (метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения);</p> <p>- <i>методы развития ловкости</i> (повторный и игровой методы, соревновательный метод)</p>	
<p><b>Становление ценностей здорового образа жизни</b></p>		
<p>- игровая деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, подвижные)</p> <p>- самоисследование;</p> <p>- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;</p> <p>- активный отдых (физкультурный досуг);</p> <p>- просмотр и обсуждение видеоклипов, отрывков из фильмов, мультфильмов;</p> <p>- чтение и обсуждение художественной литературы;</p> <p>- проектная деятельность;</p> <p>- викторины; продуктивная деятельность;</p> <p>- кружки оздоровительной направленности</p>	<p><i>Словесный метод:</i> объяснения, пояснения, указания, вопросы к детям, рассказ, беседа, дискуссии, словесная инструкция.</p> <p><i>Наглядный метод:</i> использование наглядных пособий, зрительные ориентиры, сигналы.</p> <p><i>Практический метод:</i></p> <p><i>защитно-профилактические приёмы:</i> формирование навыков личной гигиены;</p> <p><i>компенсаторно-нейтрализующие приёмы:</i> физкультминутки, оздоровительная, зрительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, самомассаж, двигательная активность;</p> <p><i>стимулирующие приёмы:</i> элементы закаливания, моделирование различных ситуаций, самоисследование, игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические игры.</p>	<p>- дидактические игры;</p> <p>- художественная литература;</p> <p>- наглядно-дидактический материал;</p> <p>- картотека</p>

## **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*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 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 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.

### **Система физкультурно – оздоровительной работы В ДОУ**

№ п/п	Наименование мероприятий	Группы	Периодичность выполнения	Ответственный	Срок
<b>1. Оптимизация режима</b>					
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Все	ежедневно	Воспитатели, мед. работник	В течение года
1.2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все		Ст. воспитатель, мед. работник	В течение года
<b>2. Организация двигательного режима</b>					

2.1.	Утренняя гимнастика	Все	ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.2.	Физкультурные занятия	ГРВ №2 младшая, средняя	3 занятия	Воспитатели	В течение года
		Старшая, подготов.	2 занятия в группе, 1 – на воздухе	Воспитатели	В течение года
2.3.	Физкультминутка	Все	На каждом занятии	Воспитатели	В течение года
2.4.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.5.	Смена видов деятельности (пассивные и активные)	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.6.	Гимнастика после дневного сна	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.7.	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Все	2 раза в день	Воспитатели	В течение года
2.8.	Самостоятельные и организованные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование физкультурного уголка	Все	В свободное от занятий время	Воспитатели	В течение года
2.9.	Музыкальные занятия	Все	2 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
2.10.	Пальчиковая гимнастика	Все	3-4 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
2.11.	Физкультурный досуг	Все	1 раз в месяц	Воспитатели	По плану
2.12.	Соревнования, эстафеты	Старшая, подготов.		Воспитатели	По плану
2.13.	Спортивные праздники	Старшая, подготов.		Воспитатели	По плану
2.14.	Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада и семьи	Все		Воспитатели	По плану
2.15.	Индивидуальная работа по развитию ОВД	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.16.	Посещение спортивного зала: подвижные игры, игры-упражнения	Все	При невозможности проведения про-	Воспитатели	В течение года

			гулки		
<b>3. Охрана психического здоровья</b>					
3.1.	Занятия с педагогом-психологом (индивидуальные, подгрупповые)	Старшая, подготов. группы	3 раза в неделю	Педагог-психолог	В течение года
<b>4. Профилактика заболеваемости</b>					
4.1.	Самомассаж ушных раковин	Все	После сна	Воспитатели	В течение года
4.2.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все	На занятиях, во время утренней гимнастики, после сна	Воспитатели	В течение года
4.3.	Просветительская работа с родителями. Выставки детских работ и рисунков, фотоснимков, посвященных здоровому образу жизни	Все		Воспитатели	По плану
4.4.	Выставка нестандартного оборудования	Все		Воспитатели	По плану
<b>5. Оздоровление фитонцидами</b>					
5.1.	Чесочно - луковые закуска	Все	Во время обеда	Мед. работник	В течение года
<b>6. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>					
6.1.	Прием детей на улице	Все	В зависимости от погодных условия	Воспитатели	Май-сентябрь
6.2.	Проветривание помещений	Все	По графику	Воспитатели, мл. восп - ли	В соответствии с СанПиН
6.3.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда по сезону)	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
6.4.	Прогулки на воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение год
6.5.	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Все	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
6.6.	Обширное умывание	Все		Воспитатели	В течение года
6.7.	Игры с водой	Все	Во время прогулки, на занятиях	Воспитатели	Июнь-август
<b>7. Организация рационального питания</b>					

7.1.	Выполнение режима питания	Все	Ежедневно	Мед. работник	В течение года
7.2.	Калорийность питания	Все	Ежедневно	Мед. работник	В течение года
7.3.	Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов				
7.4.	Гигиена приема пищи	Все	Ежедневно	Мед. работник	В течение года
7.5.	Употребление витаминизированных продуктов («золотой шар» и др.), витаминизация третьего блюда витамином «С»	Все	Ежедневно	Мед. работник	В течение года
7.6.	Соблюдение питьевого режим	Все	Ежедневно	Мед. работник	В течение года
<b>8. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</b>					
8.1.	Формирование навыков личной гигиены: наличие индивидуальных предметов гигиены; обучение (объяснение, напоминание, разъяснение и т.д.) правил пользования предметами личной гигиены; цикл занятия и бесед о необходимости выполнения правил личной гигиены; наличие и использование демонстрационного и информационного материала по теме «Я и мое здоровье» (для детей, родителей и персонала ДОУ)	Все	В соответствии с режимом дня и с учетом необходимости	Воспитатели, мед. работник	В течение года
8.2.	Формирование навыков культуры питания: сервировка стола; эстетика подачи блюда; культура приема пищи (обучение, закрепление, напоминание и т.д.)	Все	В соответствии с режимом питания	Воспитатели	В течение года

## Модель организации двигательного режима в ДОУ

### Группа раннего возраста

<b>Формы работы</b>	<b>Особенности организации</b>
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
НОД по образовательной области физическое развитие	2 – 3 раза в неделю, 10 минут в помещении или на участке
Утренняя гимнастика Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	ежедневно, до завтрака, 5 минут ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей, 5 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день 10 – 15 минут
Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	1 раз месяц, 15 – 20 минут 1 – 2 раза в год, 30 – 40 минут не реже одного раза в квартал
Совместные занятия родителей с детьми	в течение года

### Младшая группа

<b>Формы работы</b>	<b>Особенности организации</b>
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
НОД по образовательной области физическое развитие	2 – 3 раза в неделю, 15 минут в помещении или на участке
Утренняя гимнастика Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	ежедневно, до завтрака, 5 - 6 минут ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей, 5 – 6 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день 10 – 15 минут
Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	1 раз месяц, 15 – 20 минут 1 – 2 раза в год, 30 – 40 минут не реже одного раза в квартал
Совместные занятия родителей с детьми	в течение года

### Средняя группа

<b>Формы работы</b>	<b>Особенности организации</b>
НОД по образовательной области физическое развитие	2 – 3 раза в неделю, 20 минут в помещении или на участке
Утренняя гимнастика	ежедневно, до завтрака, 6 - 8 минут

Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	ежедневно, 7 – 10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день 10 – 15 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей детей
Физкультурный досуг	1 раз месяц, 20 – 30 минут
Физкультурные праздники	1 – 2 раза в год, 40 – 60 минут
День здоровья	не реже одного раза в квартал

### Старшая группа

Формы работы	Особенности организации
НОД по образовательной области физическое развитие	2 – 3 раза в неделю, 25 минут в помещении, на воздухе
Утренняя гимнастика	8 - 10 минут
Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	8 – 10 минут ежедневно по мере пробуждения и подъёма
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день 15 – 20 минут
Физкультурный досуг	1 раз месяц, 20 – 30 минут
Физкультурные праздники	1 – 2 раза в год, 40 – 60 минут
День здоровья	не реже одного раза в квартал
Неделя здоровья	не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)
Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
Участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада	в течение года

### Подготовительная группа

Формы работы	Особенности организации
НОД по образовательной области физическое развитие	2 – 3 раза в неделю, 30 минут в помещении, на воздухе
Утренняя гимнастика	10 - 12 минут
Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	10 – 12 минут ежедневно по мере пробуждения и подъёма
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день 15 – 20 минут
Физкультурная минутка	3 -5 минут, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий

Физкультурный досуг	1 - 2 раза в месяц, 30 – 35 минут
Физкультурные праздники (в том числе на воде)	2 – 4 раза в год, не более 1ч 30 минут
День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	в течение года

### ***2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик***

**С детьми раннего возраста организация образовательной деятельности осуществляется по следующим видам детской деятельности.**

#### ***1. Самообслуживание, самостоятельность***

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Формировать привычку (сначала под контролем взрослого, а затем самостоятельно) мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Формировать умение во время еды правильно держать ложку.

**Самообслуживание.** Учить детей одеваться и раздеваться в определенном порядке; при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду. Приучать к опрятности.

#### ***2. Двигательная активность***

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.)

Главная особенность организации образовательной деятельности в ДООУ на современном этапе – это уход от учебной деятельности, повышение статуса игры, как основно-

го вида деятельности детей дошкольного возраста; включение в процесс эффективных форм работы с детьми: ИКТ, проектной деятельности, игровых, проблемно - обучающих ситуаций в рамках интеграции образовательных областей.

**С детьми дошкольного возраста организация образовательной деятельности осуществляется по следующим видам детской деятельности:**

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой.

**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:

-индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами образовательной области; 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;  
-свободное общение воспитателя с детьми.

### **Культурные практики**

Во второй половине дня 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.

**Детский досуг** - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр».

### **2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

В образовательном процессе ребенок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребенок 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 ребенка.

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 ДООУ, 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 сюрпризы, 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.

### **1- 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;
- 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;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- поощрять занятия двигательной деятельностью.

### **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;

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- 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.

#### **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, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- 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.

#### **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;
- 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.

#### **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;
- 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.

### **2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

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

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

*Задачи:*

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни Учреждения;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### **Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»**

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); сти-

мулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

6. Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

7. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).

8. Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

9. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

10. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

11. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации

## ***2.6. Иные характеристики содержания Программы***

### ***Содержание психолого - педагогической работы с детьми раннего (от 1 года до 2 лет) Задачи воспитания и обучения***

Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупредить утомление детей.

В режимных процессах формировать простейшие навыки самостоятельности, опрятности, аккуратности.

Развивать познавательную и двигательную активность детей во всех видах игр.

Поощрять самостоятельную деятельность детей.

Учить играть, не мешая сверстникам.

Формировать умение играть вместе, сдерживать свои желания. Формировать способности попросить, подождать.

### ***Воспитание при проведении режимных процессов***

Режимные процессы (кормление, укладывание на сон, подъем, сборы на прогулку и возвращение с нее, проведение гигиенических процедур) занимают существенную часть времени бодрствования. Дети нуждаются в терпеливом обучении и непосредственной помощи взрослого.

***Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.*** Поддерживать стремление детей к самостоятельности. Соблюдать принцип постепенности включения каждого ребенка в режимный процесс. (За стол усаживать только по 2-3 человека, не умеющих есть самостоятельно. Остальные дети в это время продолжают играть. И так далее.)

Детей первой подгруппы приучать к тому, что перед едой и по мере загрязнения им обязательно моют руки. Учить малышей есть ложкой густую пищу, к 1 году 6 месяцам — и суп. Приучать есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой (с помощью взрослого), после еды благодарить взрослых (как умеют).

Детей второй подгруппы продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем, с частичной помощью взрослого съесть положенную порцию. Закреплять умение пользоваться салфеткой, после еды благодарить взрослых, задвигать стул.

Содействовать активному участию детей в процессах, связанных с прогулкой и сном. К 1 году 7 месяцам приучать раздеваться с небольшой помощью взрослого (снимать шапку, валенки, рейтузы, расстегнутые туфли, шорты и колготки). К 2 годам под контролем взрослого выполнять отдельные действия: снимать и надевать перечисленные одежду и обувь в определенном порядке.

***Расширять ориентировку в окружающей среде.*** Формировать умение свободно ориентироваться в группе (приемной, спальне). Знакомить с назначением помещений группы, с местами хранения личных вещей, местом ребенка за столом. Знакомить с дорогой от дома до детской площадки.

### ***Воспитание в играх-занятиях***

В целях планомерного воздействия на развитие детей проводить специальные игры-занятия.

Приучать детей слушать взрослого, следить за тем, что он делает и показывает, подражать его словам и действиям, выполнять задания.

С детьми второго года жизни рекомендуется проводить по 2 занятия в день: с каждой подгруппой по 10 занятий в неделю. Игры-занятия с детьми первой подгруппы проводятся во второй период бодрствования, с детьми второй подгруппы — в утренний и вечерний периоды бодрствования.

С детьми в возрасте 1 года — 1 года 6 месяцев игры-занятия проводятся по подгруппам (по 2-4 человека). Длительность игры-занятия 3-6 минут. Детей в возрасте 1 года 6 месяцев — 2 лет можно объединять по 4-6 человек в зависимости от вида игры-занятия. Продолжительность игры-занятия 6-10 минут.

## Развитие движений

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

*От 1 года до 1 года 6 месяцев*

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5-2 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 10 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см.

**Ползание, лазанье.** Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

**Катание, бросание.** Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль.

*От 1 года 6 месяцев до 2 лет*

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

**Ползание, лазанье.** Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

**Катание, бросание.** Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 5-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

**Общеразвивающие упражнения.** В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину, повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

### Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми 1 года - 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча), умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.

*Примерный список подвижных игр*

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение Программы**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое оборудование и пространство должно быть разнообразным и трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Среда должна быть насыщенной, развивающей, полифункциональной, безопасной, здоровьесберегающей, эстетически-привлекательной, содержать современные материалы и оборудование.

#### **Оснащение групповых помещений «Центр физического развития»:**

- 1.оборудование для ходьбы, бега, равновесия: коврик массажный, канат, дорожка тактильная «Лепесток», дорожка равновесия;
2. для прыжков: скакалки;
- 3.для катания, бросания, ловли: обручи, мячи, мешочки с грузом, кегли, кольцоброс;
4. для ползания и лазания: комплект мягких модулей, мат большой и малый, дуги;
- 5.для общеразвивающих упражнений: мячи, гантели детские, палка гимнастическая, ленты, конусы;
6. атрибуты к подвижным и спортивным играм;
7. спортивный комплекс «Шведская стенка»;
8. контейнер для хранения мячей.

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

Работа по освоению детьми образовательной области обеспечивается использованием программ, технологий и методических пособий в рамках комплекта к Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с.

#### *Образовательная область «Физическое развитие»*

Методические пособия:

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Для занятий с детьми 2–7 лет.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений ля детей 3–7 лет.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.

Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2–4 лет.

Наглядно-дидактические пособия:

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».  
 Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».  
 Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх».  
 Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

*Развитие детей раннего возраста*

Методические пособия:  
 Теплюк С.Н. Ребенок третьего года жизни. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.  
 Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.  
 Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

**3.3 Режим дня**

Режим дня — точно размеренный распорядок действий на день. Режим ежедневной организации жизни и деятельности детей в МБДОУ №29 «детский сад пристра и оздоровления» разработан с учетом документов:

- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации: от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1153 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО);
- Типового положения о ДОУ.

Режим дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы дошкольного учреждения, контингента детей, климата региона, времени года, длительности светового дня.

**Режим дня (тёплый период)**

Режимные процессы	ГРВ №1 от 1,6 до 2 лет	ГРВ №2 от 2 до 3 лет	2 мл. гр. от 3 до 4 лет	средняя группа от 4 до 5 лет	старшая группа от 5 до 6 лет	подгот. группа от 6 до 7 лет
Прием, осмотр. Самостоятельная игровая деятельность. Утренняя гимнастика	7.00 – 8.00	7.00 – 8.05	7.00 – 8.10	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку,	8.00 - 8.25	8.05 - 8.30	8.10 - 8.35	8.25 – 8.40	8.25 - 8.40	8.325- 8.40

гигиенические процедуры, завтрак						
Организационные мероприятия с детьми. Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная игровая деятельность.	8.25 – 9.55	8.30 - 9.55	8.35 – 10.00	8.40 – 10.00	8.40 – 10.00	8.40 – 10.00
Второй завтрак (возможен во время прогулки)	9.55–10.05	9.55–10.05	10.00 –10.05	10.00-10.05	10.00 –10.05	10.00 -10.05
Совместная деятельность (развлечения, досуги, праздники на участке) Игры, наблюдения, труд, Воздушные, солнечные ванны.	10.05 – 10.50	10.05 – 11.00	10.05 - 11.40	10.05 – 11.40	10.05 - 11.40	10.05 -11.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры. Подготовка к обеду, обед	10.50 – 12.00	11.00–12.00	11.40 - 12.30	11.40 - 12.30	11.40 - 12.30	11.40 -12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.30–15.00	12.30-15.00	12.30–15.00	12.30–15.00
Дневной сон	180 мин.	180 мин.	150 мин.	150 мин.	150 мин.	150 мин.
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 -15.15	15.00 – 15.15	15.00 -15.15	15.00 -15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15– 15.30	15.15– 15.30	15.15– 15.25	15.15– 15.25	15.15– 15.25	15.15– 15.25
Игры, подготовка к прогулке. Прогулка.	15.30 – 17.00	15.30 – 17.10	15.25 -17.20	15.25-17.20	15.25 -17.20	15.25 -17.20
Возвращение с прогулки Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.35	17.10 – 17.35	17.20 –17.45	17.20-17.45	17.20 -17.45	17.20 -17.45
Самостоятельная деятельность, ЧХЛ. Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.35 - 19.00	17.35 - 19.00	17.45–19.00	17.45-19.00	17.45–19.00	17.45–19.00

*Режим дня (холодный период)*

Режимные процессы	ГРВ №1 от 1,6 до 2 лет	ГРВ №2 от 2 до 3 лет	мл. от 3 до 4 лет	ср. гр. от 4 до 5 лет	ст. гр. от 5 до 6 лет	под.гр. от 6 до 7 лет
Прием, осмотр, игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми. Подготовка и проведение утренней гимнастики.	07.00-08.00	07.00-08.05	07.00-08.10	07.00-08.25	07.00-08.25	07.00-08.30
Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Совместная деятельность. Завтрак.	08.00-09.00	08.05-09.00	08.10-09.00	08.25-09.00	08.25-09.00	08.30-09.00

Самостоятельная деятельность.						
Образовательная деятельность (по подгруппам, группой) Между занятиями самостоятельная игровая деятельность. Игровая самостоятельная деятельность.	09.00-09.55	09.00-09.55	09.00-09.55	09.00-09.55	09.00-09.55	09.00-10.05
Подготовка ко 2 завтраку. Гигиенические процедуры. 2 завтрак.	09.55-10.05	09.55-10.05	09.55-10.05	09.55-10.05	09.55-10.05	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, совместная деятельность, прогулка (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми. самостоятельная деятельность детей), возвращение с прогулки.	10.05-11.10	10.05-11.30	10.05-12.00	10.05-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00
Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Совместная деятельность. Обед.	11.10-11.40	11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	11.40-15.00	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Дневной сон	180 мин.	180 мин.	150 мин.	150 мин.	150 мин.	150 мин.
Подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание). Совместная деятельность.	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Самостоятельная деятельность, игры. Образовательная деятельность (по подгруппам, группой) Кружковая работа, индивидуальная работа с детьми. Подготовка к прогулке, прогулка.	15.30-17.08	15.25-17.20	15.25-17.30	15.25-17.30	15.25-17.30	15.25-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.08-17.35	17.20-17.35	17.30-17.45	17.30-17.45	17.30-17.45	17.30-17.45
Самостоятельная игровая деятельность, ЧХЛ Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.35-19.00	17.35-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00	17.45-19.00
Прогулка - при температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 15 м/секунду	ГРВ, мл.гр. - Прогулка не проводится. Проводятся тематические мероприятия эстетического и оздоровительного цикла (музыкально - театрализованные, спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.) Средняя гр., гр. старшего дошкольного возраста - Прогулка сокращается В оставшееся время проводятся тематические мероприятия эстетического и оздоровительного цикла (музыкально - театрализованные, спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.)					

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.).

Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Организация сна. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2,0-2,5 часа отводят дневному сну.

При организации сна учитываются следующие правила:

1. В момент подготовки ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.
4. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
5. Не допускается хранение в спальне лекарства и дезинфицирующих растворов.
6. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели

Организация прогулки. Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 4- 4,5 часов. 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°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Прогулка состоит из следующих частей: наблюдение, подвижные игры, самостоятельную игровую деятельность детей, индивидуальную работу с детьми по развитию физических качеств.

Один раз в неделю с 3-х летнего возраста с детьми проводят целевые прогулки.

Организация питания. В процессе организации питания решаются задачи гигиены и правил питания: мытье рук перед едой, класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать, рот и руки вытирать бумажной салфеткой, после окончания еды полоскать рот.

В организации питания, начиная со средней группы, принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.

Организация совместной деятельности - деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации работы с воспитанниками.

Организация самостоятельной деятельности:

- 1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- 2) организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Организации работы в летний период. В летний оздоровительный период время пребывания воспитанников на свежем воздухе увеличивается за счет переноса организационно-педагогической деятельности на участок.

### **Ежедневная организация жизни и деятельности детей**

Режим работы детского сада установлен Учредителем, исходя из потребности семьи и возможностей бюджетного финансирования детского сада, и является следующим:

- рабочая неделя – пятидневная;
- длительность работы детского сада – 12 часов;
- ежедневный график работы детского сада с 7.00 до 19.00 часов;

Учебный год в детском саду начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

### **Организация образовательной деятельности.**

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность занятия не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность занятия для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на занятие, проводят физкультурные минутки. Перерывы между образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность

должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине занятия статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

### *Примерное планирование ОД*

Педагогическое мероприятие (образовательная деятельность)	Возрастные группы					
	<i>1-2 года</i>	<i>2-3 года</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
Образовательная область «Физическое развитие»		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Развитие движений	<b>2</b>					

### **Примерный распорядок дня**

<b>Вид детской деятельности</b>	<b>Формы работы</b>
<i>Первая половина дня</i>	
Самообслуживание	индивидуальная, микрогруппы
Индивидуальная работа с детьми по разным направлениям	индивидуальная
Дежурство: в центре природы, по столовой, организации НОД	индивидуальная, микрогруппы
Беседы, рассматривание иллюстраций: 1. по ОБЖ; 2. познавательные; 3. нравственно-патриотические; 4. гражданско-правовые	групповая, подгрупповая
Формирование КГН	индивидуальная, микрогруппы
Ознакомление с искусством	групповая, подгрупповая
Детское экспериментирование	групповая, подгрупповая
Проектная деятельность	индивидуальная, микрогруппы
Трудовые поручения	индивидуальная, микрогруппы
Деятельность в уголке природы	индивидуальная, микрогруппы

Наблюдения в уголке природы	микрогруппы, подгрупповая
Игры	все формы
<i>Прогулка.</i>	
Наблюдение за природой, погодой, деятельностью людей	групповая, подгрупповая
Игры	микрогруппы, подгрупповая, групповая
Экспериментирование	микрогруппы, подгрупповая
Самостоятельная игровая и двигательная активность воспитанников	индивидуальная, микрогруппы
Индивидуальная деятельность (двигательная, коммуникативная, познавательная-исследовательская)	индивидуальная
Труд детей в природе	индивидуальная, микрогруппы
<i>Вторая половина дня</i>	
Сюжетно-ролевые игры	индивидуальная, микрогруппы
Индивидуальная работа с воспитанниками по направлениям деятельности	индивидуальная
Слушание музыкальных произведений	подгрупповая, групповая
Чтение художественной литературой	подгрупповая, групповая
Экспериментирование	индивидуальная, микрогруппы
Мастерская по изготовлению продуктов детского творчества	индивидуальная, микрогруппы
Театрализованная деятельность	микрогруппы, подгрупповая
Хозяйственно – бытовой труд	микрогруппы, подгрупповая
Самостоятельная деятельность	индивидуальная, микрогруппы, подгрупповая
Игры	все формы
<i>Прогулка</i>	
Наблюдение за природой, погодой, деятельностью людей	подгрупповая, групповая
Самостоятельная игровая и двигательная активность детей	индивидуальная, микрогруппы
Индивидуальная деятельность (двигательная,	индивидуальная

### ***3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий***

Культурно - досуговая деятельность – важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и развитие ребёнка и основывается на традициях дошкольного учреждения.

Традиции направлены на сплочение участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов), стремление объединиться и разнообразить свою жизнь, эмоционально её украсить, внести позитивные моменты, связанные со значимым событием, памятью о добрых делах. Традиции помогают воспитанникам освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия.

Культурно - досуговая деятельность предполагает освоение человеком мира культуры. Побудительными моментами для неё служат культурные потребности личности в познании, творчестве, общении, общественной деятельности, спорте, различного рода игровых занятиях.

Досуг как деятельность предназначен для интеллектуального, физического, социального развития и активного отдыха людей.

В ДОУ мероприятия досуга организуются в различных формах:

- праздники и развлечения различной тематики;
- спортивные и познавательные досуги, в том числе проводимые совместно с родителями (другими членами семей воспитанников);
- «Недели здоровья».
- творческие проекты, площадки, мастерские и пр.

Содержание праздников и культурных практик в целом планируется воспитателями, исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательных областей ООП ДО.

### ***3.5 Организация развивающей предметно-пространственной среды***

***Требования к развивающей предметно-пространственной среде в соответствии с ФГОС ДО.***

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать: реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

б) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

**Учебно – календарно - тематическое планирование  
игр-занятий. Развитие движений.  
Воспитанники от 1 года до 2 лет.**

№	месяц	Кол-во занятий	Тема	Программные задачи
1	сентябрь	8	«В гостях у деток»	1.Упражнять в ходьбе в прямом направлении. 2.Упражнять в ползании. 3.Развивать чувство равновесия. 4.Воспитывать положительные эмоции.
2	октябрь	9	«Наши ножки ходят по дорожке»	1.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Познакомить с бросанием мяча. 3.Упражнять в ползании и подлезании. 4.Развивать внимание и умение реагировать на слово.
3	ноябрь	5	«Серенькая кошечка»	1.Упражнять в ходьбе в прямом направлении. 2.Упражнять в ползании и перелезании бревна . 3.Повторять бросание мяча. 4.Воспитывать ловкость.
		4	«Вышла курочка гулять»	1.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. 2.Повторить ползанье и перелезание под палку. 3.Развивать ориентировку в пространстве. 4.Воспитывать коммуникативный навык.
4	декабрь	5	«Зайка серенький сидит»	1.Познакомить с броском мешочка правой (левой) рукой. 2.Упражнять в ходьбе по гимнастической доске. 3.Развивать чувство равновесия. 4.Воспитывать двигательную активность
		3	«Шустрые котята»	1.Упражнять в ходьбе по ребристой доске. 2.Познакомить с броском из-за головы двумя руками. 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве. 4.Воспитывать ловкость.
5	Январь	4	«Мы-Петрушки»	1.Повторить ходьбу по доске. 2.Упражнять в ползании, подлезание под палку. 3.Побуждать бросать одной рукой.
		3	«Мишка по лесу гулял»	1.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног. 2.Познакомить с катанием мяча.

				3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве. 4.Воспитывать двигательную активность
6	февраль	5	«Мы- милашки , куклы неваляшки»	1.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Повторять ползание и пролезание в обруч. 3. Упражнять в бросании одной рукой . 4.Развивать внимание и чувство равновесия.
		3	«Белочка на веточках»	1.Упражнять в ходьбе по наклонной скамье. 2. Бросать мяч двумя руками . 3. Воспитывать смелость и самостоятельность.
7	март	3	« По ровненькой дорожке шагают наши ножки»	1.Повторить ползание и подлезание под скамейку» 2.Закреплять умение бросать мяч двумя руками. 3.Развивать умение ориентироваться в пространстве.
		4	«Мой веселый звонкий мяч»	1.Повторить ползание и пролезание в обруч. 2.Познакомить с броском мяча через ленту. 3.Развивать умение действовать по сигналу.
8	апрель	4	«В гости к бабушке»	1.Упражнять в катании мяча. 2.Упражнять в ходьбе по ребристой доске. 3.Воспитывать смелость и самостоятельность.
		4	«Сорока ,сорока , где была? Далеко.	1.Упражнять в бросании в горизонтальную цель. 2. Учить ходить, меняя направление. 3. Развивать глазомер и ориентировку в пространстве.
9	май	3	«Мишка косолапый»	1.Ходить, высоко поднимая ноги. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамье. 3.Повторить бросание мешочка с песком одной рукой . 4. Развивать равновесие и глазомер .
		4	«К нам пришла собачка»	1.Повторить ходьбу по ребристой доске. 2.Упражнять в бросании мячей через ленту. 3.Повторить ползание. 4.Развивать равновесие и глазомер.

**Учебно – календарно - тематическое планирование  
по образовательной области «Физическое развитие».**

**Воспитанники от 2 лет до 3 лет.**

№	Месяц	Кол-во занятий	Тема	Программные задачи
1	Сентябрь	4	Занятие 1,2,3	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать умение сохранять равновесие, учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) (обр. проц. стр. 366).
		2	Занятие 4	Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать (обр. проц. стр. 366).
		2	Занятие 5	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание (обр. проц. стр. 366).
		3	Занятие 6	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание (обр. проц. стр. 367).
		2	Занятие 7	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой; развивать умение бегать в определенном направлении (обр. проц. стр. 367).
2	Октябрь	2	Занятие 1	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать умение сохранять равновесие, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 368).
		1	Занятие 2	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие; помогать преодолеть робость; способствовать развитию умений действовать по сигналу (обр. проц. стр. 369).
		2	Занятие 3	Учить выполнять прыжок вперед на двух ногах; бросать предмет в горизонтальную цель, в определенном направлении; совершенствовать умение реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 369).
		1	Занятие 4	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках, развивать умение сохранять равновесие; совершенствовать умение передвигаться в

				определенном направлении (обр. проц. стр. 370).
		2	Занятие 5	Учить прыгать в длину с места, закреплять навык метания вдаль из-за головы, способствовать развитию умения сохранять равновесие и координации движений (обр. проц. стр. 371).
		1	Занятие 6	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди; упражнять в катании мяча; приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений (обр. проц. стр. 371).
		2	Занятие 7	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу (обр. проц. стр. 372).
		1	Занятие 8	Уметь бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение сохранять равновесие, глазомер, воспитывать выдержку (обр. проц. стр. 373).
3	Ноябрь	2	Занятие 1	Упражнять в прыжке в длину с места, броске вдаль правой и левой рукой; учить переступать через препятствия; закреплять умения реагировать на сигнал, действовать по сигналу.
		1	Занятие 2	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки; упражнять в ползании на четвереньках; учить переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, соблюдать определенное направление (обр. проц. стр. 374).
		2	Занятие 3	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросках мяча вдаль правой и левой рукой; воспитывать сдержанность (обр. проц. стр. 375).
		1	Занятие 4	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении; учить подлезать под рейку; совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах; упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений (обр. проц. стр. 375).
		2	Занятие 5	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки (обр. проц. стр. 376).
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу; закреплять умение не терять равновесие во время ходь-

				бы по гимнастической скамейке (обр. проц. стр.376).
		2	Занятие 7	Учить прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия (обр. проц. стр. 377).
		1	Занятие 8	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, ползании на четвереньках и подлезании; воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них (обр. проц. стр. 378).
4	Декабрь	2	Занятие 1	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений (обр. проц. стр. 356).
		1	Занятие 2	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми (обр. проц. стр. 356).
		2	Занятие 3	Закреплять умение бросать предметы вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве (обр. проц. стр. 357).
		1	Занятие 4	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание (обр. проц. стр. 358).
		2	Занятие 5	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление (обр. проц. стр. 359).
		1	Занятие 6	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей (обр. проц. стр. 359).
		2	Занятие 7	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми (обр. проц. стр. 360).
		1	Занятие 8	Совершенствовать ползание по гимнастиче-

				ской скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 361).
5	Январь	2	Занятие 3	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель (обр. проц. стр. 363).
		1	Занятие 4	Упражнять детей в прыжках в длину места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве (обр. проц. стр. 363).
		2	Занятие 5	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли (обр. проц. стр. 364).
		1	Занятие 6	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь (обр. проц. стр. 365).
		2	Занятие 7	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 366).
		1	Занятие 8	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе (обр. проц. стр. 366).
6	Февраль	2	Занятие 1	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание (обр. проц. стр. 367).
		1	Занятие 2	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу (обр. проц. стр. 368).
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия (обр. проц. стр. 369).

		1	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть (обр. проц. стр. 369).
		2	Занятие 5	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть (обр. проц. стр. 370).
		1	Занятие 6	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу (обр. проц. стр. 371).
		2	Занятие 7	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера (обр. проц. стр. 371).
		1	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений (обр. проц. стр. 372).
7	Март	2	Занятие 1	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротаки, приучать сохранять направление при метании и катании мячей (обр. проц. стр. 357).
		1	Занятие 2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия (обр. проц. стр. 357).
		2	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть (обр. проц. 358).
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно (обр. проц. стр. 358).
		2	Занятие 5	Упражнять детей в метании вдаль одной

				рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя (обр. проц. стр. 359).
		1	Занятие 6	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу (обр. проц. стр. 359).
		2	Занятие 7	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 360).
		1	Занятие 8	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов (обр. проц. стр. 361).
8	Апрель	2	Занятие 1	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений (обр. проц. стр. 362).
		1	Занятие 2	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 362).
		2	Занятие 3	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 363).
		1	Занятие 4	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости (обр. проц. стр. 364).
		2	Занятие 5	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение (обр. проц. стр. 364).
		1	Занятие 6	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу (обр. проц. стр. 365).
		2	Занятие 7	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди,

				способствовать развитию чувства равновесия и координации движений (обр. проц. стр. 366).
		1	Занятие 8	Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве (обр. проц. стр. 366).
9	Май	2	Занятие 1	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей (обр. проц. стр. 367).
		1	Занятие 2	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 367).
		2	Занятие 3	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер (обр. проц. стр. 368).
		1	Занятие 4	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве (обр. проц. стр. 369).
		2	Занятие 5	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание (обр. проц. стр. 369).
		1	Занятие 6	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия (обр. проц. стр. 370).
		2	Занятие 7	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми (обр. проц. стр. 370).
		1	Занятие 8	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал (обр. проц. стр. 371).

**Учебно – календарно - тематическое планирование  
по образовательной области «Физическое развитие».  
Воспитанники от 3 лет до 4 лет.**

№	Месяц	Кол-во занятий	Тема	Программные задачи
1	Сентябрь	1	Занятие 1	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
		1	Занятие 2	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
		1	Занятие 3	Упражнять в беге с мячом, в прыжках.
		1	Занятие 4	Упражнения в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
		1	Занятие 5	Упражнения в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
		2	Занятие 6	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.
		1	Занятие 7	Развитие умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании.
		1	Занятие 8	Развитие умения действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании.
		1	Занятие 9	Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.
		1	Занятие 10	Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.
		1	Занятие 11	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.
2	Октябрь	1	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.
		1	Занятие 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.

		1	Занятие 3	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.
		1	Занятие 4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
		1	Занятие 5	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
		1	Занятие 6	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.
		2	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в ползании.
		3	Занятие 9	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.
3	Ноябрь	2	Занятие 1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
		1	Занятие 2	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.
		2	Занятие 5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.
		2	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур.
4	Декабрь	2	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
		1	Занятие 2	Упражнять в ползании.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в

				прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.
		2	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.
		1	Занятие 6	Упражнять в прокатывании мяча между предметами.
		2	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
5	Январь	2	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
		1	Занятие 2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.
		2	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
		1	Занятие 4	Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.
		2	Занятие 5	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.
		2	Занятие 7	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании по дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие 8	Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.
6	Февраль	2	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
		1	Занятие 2	Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.
		2	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать лов-

				кость и глазомер в заданиях с мячом.
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
		2	Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
		1	Занятие 6	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.
		2	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.
		1	Занятие 8	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.
7	Март	2	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
		1	Занятие 2	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, равновесии.
		2	Занятие 5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях.
		2	Занятие 7	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.
8	Апрель	2	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		1	Занятие 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.
		2	Занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

		1	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.
		2	Занятие 5	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 6	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
		2	Занятие 7	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.
9	Май	2	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
		1	Занятие 2	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.
		2	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
		1	Занятие 4	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.
		2	Занятие 5	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
		1	Занятие 6	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.
		2	Занятие 7	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
		1	Занятие 8	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.

**Учебно – календарно - тематическое планирование  
по образовательной области «Физическое развитие».  
Воспитанники от 4 лет до 5 лет.**

№	Месяц	Кол-во занятий	Тема	Программные задачи
1	сентябрь	2	Занятие №1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную.
		2	Занятие №4-5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
		1	Занятие № 6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
		2	Занятие №7-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
		1	Занятие № 9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленным по углам площадки; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
		2	Занятие №10-11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие №12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2	октябрь	2	Занятие № 13-14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
		1	Занятие № 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
		2	Занятие №16-17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
		1	Занятие №18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
		2	Занятие №19-20	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагива-

				нии через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
		1	Занятие №21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
		2	Занятие №22-23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
		1	Занятие №24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
3	ноябрь	2	Занятие №25-26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
		1	Занятие №27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.
		2	Занятие №28-29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
		1	Занятие №30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
		2	Занятие №31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
		1	Занятие №33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
		2	Занятие №34-35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
		1	Занятие №36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
4	декабрь	2	Занятие №1-2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

		1	Занятие №3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
		2	Занятие №4-5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
		1	Занятие №6	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
		2	Занятие №7-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
		1	Занятие №9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
		2	Занятие №10-11	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
		1	Занятие №12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
5	январь	2	Занятие №13-14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
		1	Занятие №15	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
		2	Занятие №16-17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
		1	Занятие №18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
		2	Занятие №19-20	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		1	Занятие №21	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
		2	Занятие №22-23	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
		1	Занятие №24	Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок;
6	февраль	2	Занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предме-

			№25-26	тами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
		1	Занятие №27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
		2	Занятие №28-29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
		1	Занятие №30	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.
		2	Занятие №31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
		1	. Занятие №33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
		2	Занятие №34-35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

**Учебно – календарно - тематическое планирование  
по образовательной области «Физическое развитие».  
Воспитанники от 5 лет до 6 лет.**

№	Месяц	Кол-во занятий	Программные задачи
1	Сентябрь	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.
		1	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		1, 2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.
		1	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
		1	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
		1,2	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		1	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
2	Октябрь	1,2	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
		1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
		1,2	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
		1	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
		1,2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
		1	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками
		1,2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
		1	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

3	Ноябрь	1,2	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
		1	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
		1,2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
		1	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
		1,2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
		1	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
		1,2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
		1	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
4	Декабрь	1,2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
		1	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.
		1,2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
		1	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
		1	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
		1	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
5	Январь	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
		1	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.

		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
		1,2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.
		1	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
		1	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
6	Февраль	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
		1	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
		1	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
		1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.
		1	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
		1	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.
		1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий.
7	Март	1,2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
		1	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
		1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
		1	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
		1,2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
		1	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игро-

			вые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
		1	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
8	Апрель	1,2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
		1	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.
		1,2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
		1	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
		1,2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
		1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
		1,2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
		1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
9	Май	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
		1	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
		1	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер; повторять игровые упражнения с мячом.
		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторять упражнения в равновесии и с обручем.
		1	Повторять бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
		1,2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползанья по гимнастической скамейке на животе; повторять прыжки между предметами.
		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с использованием темпа движения; игровых упражнения с мячом.

**Учебно – календарно - тематическое планирование  
по образовательной области «Физическое развитие».  
Воспитанники от 6 лет до 7 лет.**

№	Ме- сяц	Кол- во заня- тий	Тема	Программные задачи
1	Сен- тябрь	2	Занятие 1	1. Упражнять в беге колонной по одному; 2. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре; 3. Развивать точность движений при переброске мяча.
		2	Занятие 2	1. Упражнять в равномерном беге и с ускорением; 2. Знакомить с прокатыванием обручей; 3. Повторить прыжки на двух ногах.
		2	Занятие 3	1. Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; 2. Развивать координацию движений; 3. Повторить упражнения с мячом.
		1	Занятие 4	1. Упражнять в ходьбе и беге; 2. Учить прокатывать обручи; 3. Развивать быстроту и внимание.
		3	Занятие 5	1. Упражнять в ходьбе и беге с фиксированием поворотов; 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; 3. Учить координировать движения.
		1	Занятие 6	1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; 2. Развивать быстроту и точность в упражнениях с мячом; 3. Развивать ловкость в ходьбе между предметами.
		1	Занятие 7	1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; 2. Учить ползанию на ладонях и коленях; 3. Учить сохранять равновесие.
2	Ок- тябрь	2	Занятие 1	1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; 2. Упражнять в сохранении равновесия; 3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.
		1	Занятие 2	1. Упражнять в беге с преодолением препятствий; 2. Развивать ловкость в упражнении с мячом; 3. Повторить задание в прыжках.
		2	Занятие 3	1. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; 2. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги; 3. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 4	1. Повторить бег в среднем темпе; 2. Развивать точность броска; 3. Упражнять в прыжках.

		2	Занятие 5	1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; 2. Повторить упражнения с мячом; 3. Упражнять в сохранении равновесия.
		1	Занятие 6	1. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения; 2. Учить действовать по сигналу воспитателя; 3. Развивать точность в упражнениях с мячом.
		2	Занятие 7	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; 2. Упражнять в беге врассыпную; 3. Повторить упражнения на равновесие.
		3	Занятие 8	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; 2. Упражнять в беге врассыпную; 3. Повторить упражнения на равновесие.
3	Но- ябрь	1	Занятие 1	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; 2. Упражнять в беге врассыпную; 3. Повторить упражнения на равновесие.
		2	Занятие 2	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; 2. Упражнять в прыжках через шнур; 3. Повторить эстафету с мячом.
		1	Занятие 3	1. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; 2. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
		2	Занятие 4	1. Упражнять в ходьбе с изменением направлением движения; 2. Учить прыжкам через скакалку; 3. Бросание мяча друг другу.
		1	Занятие 5	1. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий; 2. Ходьба с остановкой по сигналу; 3. Повторить игры с мячом.
		2	Занятие 6	1. Упражнять в ходьбе и в беге «змейкой»; 2. Повторить ведение мяча; 3. Упражнять в лазании под дугу.
		1	Занятие 7	1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; 2. Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
		2	Занятие 8	1. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; 2. развивать координацию и ловкость; 3. Повторить упражнения в прыжках.
		1	Занятие 9	1. Повторить ходьбу и бег с изменением направлением движения; 2. Упражнять в поворотах прыжком на месте; 3. Упражнять в выполнении заданий с мячом.
4	Де- кабрь	2	Занятие 1	1. Упражнять в ходьбе с различными положениями рук; 2. Сохранять равновесие при ходьбе; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 2	1. Повторить ходьбу в колонне по одному; 2. Упражнять в продолжительном беге; 3. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
		2	Занятие 3	1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; 2. Прыжки на правой и левой ноге; 3. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мя-

				чом.
		1	Занятие 4	1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; 2. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
		2	Занятие 5	1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; 2. Упражнять в подбрасывании малого мяча; 3. Упражнять в ползании на животе.
		1	Занятие 6	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; 2. Повторить задания с мячом.
		2	Занятие 7	1. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом; 2. Упражнять в ползании; 3. Повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
		1	Занятие 8	1. Упражнять в ходьбе между постройками из снега; 2. Учить игровое задание «точный пас»; 3. Развивать ловкость и глазомер.
5	Январь	2	Занятие 1	1. Повторить ходьбу и бег по кругу; 2. Упражнения на равновесие; 3. Прыжки на двух ногах через препятствие.
		1	Занятие 2	1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; 2. Повторить игры с прыжками; 3. Провести подвижную игру «Два Мороза».
		2	Занятие 3	1. Повторить ходьбу с выполнением заданий; 2. Упражнять в прыжках в длину с места; 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		1	Занятие 4	1. провести игровое упражнение «Снежная королева»; 2. Упражнять в метании снежков; 3. Игровое упражнение «Веселые воробышки»
		2	Занятие 5	1. Упражнять в беге и ходьбе; 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; 3. Повторить лазанье под шнур.
		1	Занятие 6	1. Упражнять в ходьбе между снежками; 2. Разучить ведение шайбы; 3. Повторить катание друг друга на санках.
		1	Занятие 7	1. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; 2. Упражнять в ползании и на четвереньках; 3. Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
		1	Занятие 8	1. Повторить ходьбу между постройками из снега; 2. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке; 3. Разучить игру «По местам!»
6	Февраль	2	Занятие 1	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе; 2. Закреплять навык отталкивания от пола в прыжках; 3. Повторить упражнения в бросании мяча.
		1	Занятие 2	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Повторить задания с клюшкой; 3. Игровые задания с прыжками.
		2	Занятие 3	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражне-

				<p>ний для рук;</p> <p>2. Разучить прыжки с подскоком;</p> <p>3. Упражнять в переброске мяча.</p>
		1	Занятие 4	<p>1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;</p> <p>2. Игровые упражнения на санках, с клюшкой.</p>
		2	Занятие 5	<p>1. Повторить ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p>2. Упражнять в прыжках на левой и правой ноге;</p> <p>3. Повторить упражнения на сохранение равновесия.</p>
		1	Занятие 6	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с санками, клюшкой и шайбой.</p>
		2	Занятие 7	<p>1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий;</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках;</p> <p>3. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>
		1	Занятие 8	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения со снежками и прыжками.</p>
7	Март	2	Занятие 1	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами;</p> <p>2. Сохранять равновесие;</p> <p>3. Повторить задания в прыжках.</p>
		1	Занятие 2	<p>1. Повторить упражнения в беге на скорость;</p> <p>2. Игровые задания с прыжками и мячом.</p>
		2	Занятие 3	<p>1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную;</p> <p>2. Повторить упражнение в прыжках, ползании;</p> <p>3. Задания с мячом.</p>
		1	Занятие 4	<p>1. Упражнять в беге, в прыжках;</p> <p>2. Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>
		2	Занятие 5	<p>1. Повторить ходьбу с выполнением заданий;</p> <p>2. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;</p> <p>3. Повторить упражнения в ползании.</p>
		1	Занятие 6	<p>1. Упражнять в беге на скорость;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками.</p>
		2	Занятие 7	<p>1. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;</p> <p>2. Упражнять в лазании;</p> <p>3. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>
		1	Занятие 8	<p>1. Повторить упражнения с бегом;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом.</p>
8	Апрель	2	Занятие 1	<p>1. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге;</p> <p>2. Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>
		1	Занятие 2	<p>1. Повторить игровое упражнение в беге;</p> <p>2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом.</p>
		2	Занятие 3	<p>1. Повторить упражнения в ходьбе и беге;</p> <p>2. Упражнять в прыжках в длину и с разбега;</p> <p>3. Перебрасывать мяч друг другу.</p>
		1	Занятие 4	<p>1. Повторить игровое упражнение в беге;</p>

			2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом
		2	Занятие 5 1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; 2. Упражнять в метании мешочков на дальность; 3. Повторить упражнения по ползание, равновесие.
		1	Занятие 6 1. Повторить бег на скорость; 2. Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.
		4	Занятие 7 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; 2. Повторить упражнения в прыжках, с мячом.
8	Май	2	Занятие 1 1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; 2. Учить прыжкам с продвижением вперед; 3. Бросание малого мяча об стенку.
		1	Занятие 2 1. Упражнять в продолжительном беге; 2. развивать точность движений при переброске мяча; 3. Упражнять в прыжках через скакалку.
		3	Занятие 3 1. Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения; 2. Упражнять в прыжках с места и в длину; 3. Повторить упражнения с мячом.
		1	Занятие 4 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Повторить упражнения с мячом, в прыжках.
		1	Занятие 5 1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; 2. Учить бегать и ходить врассыпную; 3. Метание мешочков на дальность.
		1	Занятие 6 1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; 2. Учить бегать и ходить врассыпную; 3. Метание мешочков на дальность.
		1	Занятие 7 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную. 2. Повторить задания с мячом и прыжками.
		2	Занятие 8 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; 2. Упражнять в сохранение равновесия.
		2	Занятие 9 1. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; 2. Упражнять в заданиях с мячом.