МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД 13» СЕЛО ТУГУЛУК ГРАЧЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬКОГО КРАЯ (МКДОУ Детский сад 13)

Принято на заседании Педагогического совета МКДОУ Детский сад13 Протокол №1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом Заведующего
МКДОХ Детский сад 13

М.М.Сугакова
No. 109-пр. от. 01.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **Инструктора по физической культуре**

МКДОУ Детский сад №13 составлена на основе образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой в соответствии с ФГОС ДО

Составитель: инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Шалайко Татьяна Ивановна

2020/2022 гг.

Содержание

І. Целевой раздел
Пояснительная
записка
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие 5
Целевые ориентиры
11
ІІ.Содержательный
раздел
Формы, способы, методы и средства реализации
программы16
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольными подразделениями
Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса
План работы по взаимодействию с семьей,
социумом
Основные задачи работы с
родителями
Комплексно-перспективное планирование по возрастным
группам19
Планирование. Досуги и
развлечения
III.Организационный раздел
47
Организация предметно-развивающей среды
47
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в на основе основной образовательной программы муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Детский сад 13 с. Тугулук Грачевского муниципального района Ставропольского края в соответствии с образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению — «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- С 01.09.2020 г. согласно распоряжению Губернатора Ставропольского края от 26 марта 2020 г. №119 «О комплексе ограничительных и иных мероприятий по снижению рисков распространения новой коронавируссной инфекции COVID-20-2019 на территории Ставропольского края» дошкольное учреждение работает в режиме свободного посещения.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 « Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598=20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Устав ДОУ
- ФГОС ДО
- Дополнительные методические пособия:
- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой,
 - 2014 г., в соответствии с введением в действия ФГОС ДО

- 1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
- 2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 2004.
- 3. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
- 4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
- 5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
- 6. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
- 7. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
- 8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
- 9. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
- 10. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
- 11. <u>Литвинова О.М. Система</u> физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
- 12. Маханева М.Д. С физкультурой дружить здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- 13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
- 14. Правдов <u>М.А.</u> Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: <u>Канон+РООИ</u> "Реабилитация", 2006.
 - 15. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.

- 16. Рунова М.А.,Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- 17. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
 - 18. Сивачева Л.Н. Физкультура это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
- 19. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.— СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
- 20. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Спб.: Детство-Пресс, 2010.
- 21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
- 22. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
- 23. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- 24. Яковлева Л.В.,. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

Основные цели и задачи

Основной целью программы является формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, а так же сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных ДЛЯ здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

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.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, Развивать шарами. навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться В пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

Организация двигательного режима

Формы работы	Периодично	Первая	Вторая	Средняя	Старшая	Подготов
	сть	младшая	младшая	группа	группа	ительная
	проведения	группа	группа			группа
		ительность 1	T.*			1
Физическая	3 раза в	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
культура	неделю	4		_		
Утренняя	ежедневно	4 мин.	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин
гимнастика						
Подвижные игры	ежедневно	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25мин.	30 мин
на прогулке.						
Физические						
упражнения на						
прогулке.						
Спортивные игры	ежедневно	-	-	10 мин	15 мин	15 мин
на прогулке						
Оздоровительный	ежедневно	-	-	3 мин.	5 мин.	5 мин
бег						
Физкультурный	1 раз в месяц	15 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	25 мин
досуг						
физминутки	ежедневно	1 мин.	1 мин.	2 мин.	3 мин.	3мин
Кружковая	2 раза в	-	-	20мин.	25мин.	25 мин.
деятельность	месяц					
Физкультурно-						
массовые						
мероприятия:						
-День здоровья						
-Месячник	01.04.					
здоровья	апрель					
-Спортивный	2 раза в год	15 мин.	20- 25	45 мин.	60 мин.	60мин
праздник			мин.			
Самостоятельная	ежедневно	10 мин.	10 - 15	20 мин.	25 мин	25 мин
двигательная			мин.			
деятельность						
детей						
Итого:	В день	35 мин.	51 мин.	1час	1 ч. 44	1ч 44м
				20 мин.	мин	
	В неделю	2ч 55 мин	4час 15	4ч.40	6ч.	6ч.40 мин
			мин	мин	40мин	

Целевые ориентиры освоения

Программы по физической деятельности детьми разных возрастов 2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему

- результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. •Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому.

II. Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

- 1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
- 2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
 - Годовое планирование
 - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
 - Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельна я деятельность	образовательна я деятельность
непосредственно	образовательная	детей	в семье
образовательная	деятельность в		
деятельность	режимных		
	моментах		
Физкультурные	Индивидуальная	Подвижные	Беседа
занятия:	работа с детьми.	игры.	Совместные
- сюжетно-игровые,	Игровые	Игровые	игры.
- тематические,	упражнения.	упражнения.	Походы.
-классические,	Игровые	Имитационные	Занятия в
-тренирующие,	ситуации.	движения.	спортивных
- на тренажерах,	Утренняя		секциях.
- на улице,	гимнастика:		
-походы.	-классическая,		
Общеразвивающие	-игровая,		
упражнения:	-полоса		
-с предметами,	препятствий,		
- без предметов,	-музыкально-		
-сюжетные,	ритмическая,		
-имитационные.	-аэробика,		
Игры с элементами	- имитационные		
спорта.	движения.		
Спортивные	Физкультминутки.		

	П	
упражнения	Динамические	
	паузы.	
	Подвижные игры.	
	Игровые	
	упражнения.	
	Игровые	
	ситуации.	
	Проблемные	
	ситуации.	
	Имитационные	
	движения.	
	Спортивные	
	праздники и	
	развлечения.	
	Гимнастика после	
	дневного сна:	
	-оздоровительная,	
	-коррекционная,	
	-полоса	
	препятствий.	
	Упражнения:	
	- корригирующие	
	-классические,	
	- коррекционные.	

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Воспитатели групп Родители

Инструктор по физической культуре

Педагоги-специалисты: Музыкальный руководитель Логопед Другие сотрудники ДОУ

Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;

- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

Вторая младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура -3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- сентябрь
- апрель, май

Тематическое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

№ НОД	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
Кол-	-		
ВО			
часов			
№ 1	«Колобок»	Лепка по русской	Чтение сказки
4ч.	Формировать навык	народной сказке	«Колобок»;
	активного отталкивания	«Колобок»; повторить	обыгрывание сказки
	двумя ногами при	знания о форме (круг,	«Колобок»
	прыжке в длину с места;	квадрат) предмета,	
	умение сохранять	цвете (красный,	

	устойчивое положение	синий, жёлтый).	
	тела, перешагивая рейки	Chilini, Mesil Bill).	
	змейки, закреплять		
	, I		
	двигательные умения		
	ходить и бегать с		
	изменением направления.		
	Развивать сенсомоторный		
	интеллект детей с		
	помощью культуру.		
№ 2	Целевая прогулка на	Беседа «Как вести	Погулять в парке,
6ч.	полянку	себя на полянке»	понаблюдать за
	Вызвать у детей интерес,		осенними
	научить ходить в		изменениями в
	коллективе, парами.		природе (птицы,
	Приобщать детей к		деревья, трава
	здоровому образу жизни;		ветер);
			ветер),
	формировать культурно -		
NC 2	гигиенических навыков	D	TT
№3	«В гостях Миша с 	Рассматривание	Чтение
4ч	самолётом»	самолёта; Лепка «	стихотворение А.
	Формировать умение	весёлый самолёт»	Барто «Самолёт»
	ходить колонной друг за		
	другом, закрепить умение		
	прыгать на двух ногах,		
	бегать между предметами		
	не сбивая их, бросать мяч		
	снизу двумя рука		
№4	«Зайчики»	Повторить подвижные	Беседа на тему
6ч.	Отрабатывать навык	игры	«Осенние деньки»
0 10	прыжка на 1 ноге (2-3)	P 2-	Загадывание загадок
	прыжка, формировать		загадыванне загадок
	умения бросать мяч снизу		
	двумя руками снизу,		
	совершенствовать умения		
	ходить по доске, сохраняя		
	равновесие.		
№ 5	«Дружные ребята»	Динамическая пауза	Хождение босиком
4ч.	Продолжать учить бегать	«Листочки»	по пробкам, катание
	по кругу друг за другом		палочек, сбор
	(вокруг «лужи»);		мелких предметов
	разучивая комплекс		ногами
	общеразвивающих		
	упражнений, научить		
	делать движения вместе,		
	согласовывая м		
	движениями других		
	детей, закрепить умение		
	детен, закренить умение		

	прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи босохождения; воспитывать чувство партнёрства.		
№6 6ч	«Яркие флажки» Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение. Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать дружелюбие.	Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет»	Саммомассаж «Рельсы, рельсы»
№7 4ч	«Воробьиный переполох» Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную, по кругу; подлезать под дугу боком, не касаясь пола, выполнять упражнения на гимнастической скамье.		Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с изображением воробья
№8 4ч	Погремушка весёлая игрушка» Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать между предметами.	Разучивание подвижной игры «Самолёты»	Выполнение упражнений с погремушками
№9 6ч	С мячом среднего размера (на улице) Разучить комплекс упражнений с мячом; совершенствовать навыки	Чтение стихотворения «Мой весёлый звонкий мяч»	Игровое общение в игровых ситуациях;

	прыжков на двух ногах;		
	развивать мелкую		
	моторику, воспитывать		
	желание заниматься		
	физической культурой.		
№10	«Курица и цыплята»	Разучивание	Дидактическая игра:
4ч.	Создать положительный	физминуток: «Птичка-	«Подбери по цвету»;
	эмоциональный настрой.	невеличка»,	упражнение на
	Упражнять детей в	´	дыхание
	ходьбе и беге в разных	Пальчиковая	«Перышко»;
	направлениях. Закрепить	гимнастика: «Сорока-	wropsieste,
	навыки ползания и	Белобока», « Мальчик	
	подлезания под дугу.	с пальчик»;	
	Развивать умение катать	C Halib Hik//,	
	1 1 1 1 1 1 1		
	сохранять устойчивое		
	положение тела при		
	ходьбе по		
	гимнастической		
	скамейке. Формировать		
	выразительность		
	движений, умение		
	передавать простейшие		
	действия (поклевать		
	зернышки, помахать		
	крыльями). Воспитывать		
	самостоятельность,		
	дружеские отношения.		
№ 11	«Игрушки»	Музыкально-	Чтение и заучивание
6ч.	Формировать навык	дидактическая игра	стихов А. Барто из
	активного отталкивания	«Узнай, кто	серии»Игрушки»
	двумя ногами при	спрятался»	Наблюдение за
	прыжке в длину с места;		котом, составление
	умение сохранять		макета зоопарка из
	устойчивое положение		игрушечных
	тела при ползанье на		животных
	четвереньках по		дидактическая игра
	гимнастической скамье и		«Кто, что делает?»
	ходьбе, перешагивая		
	рейки лестницы,		
	поднятой на 15 см. над		
	уровнем пола. Развивать		
	умение играть в игры,		
	способствующие		
	совершенствованию		
	метания снежков одной		
	темпов однон		

	рукой.		
№12 6ч	Улица Сюжетное занятие «Автомобили» Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.	Подвижные игры: «Ловкий шофер», «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурные минутки: «Самокат», «Поезд».учить имитировать транспортные средства, двигаться в определённом направлении	Прогулки по городу, в ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения, рассказывать о правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях, которые могут возникнуть на дороге.
№13 4ч	«Красивая игрушка — Куколка Катюшка» Приучать детей принимать и. п., выполнять упражнения по показу. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность (Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие	Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения	Игровое общение в игровых ситуациях;

№14 4ч.	внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблять его. Способствовать формированию осознания потребности в здоровье. «Курочка Ряба» Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. Формировать умение выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии с ритмом текста подвижной игры	Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята» Песня «Вышла курочка гулять»	Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба»
	«Мой весёлый звонкий мяч».		
№15 6ч.	С Обручем Познакомить детей с	Знакомство с обручем, Беседа, рисование «Весёлые колечки»	Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к

№ 16	«Весёлые платочки»	Один, много, ни	Отвечать на вопросы
4ч	Продолжать учить	одного; цвета: синий,	полным
	строиться в колонну по	_ ·	предложением.
	одному, ходить на	жёлтый; ориентировка	
	носках, выполнять	в пространстве;	
	перестроение в круг,		
	выполнять лёгкий бег.		
№ 17	Учить детей		
4ч.	подбрасывать и ловить		
	мяч, не прижимая к себе		
	ловить мяч вытянутыми		
	вперёд руками.		
	Совершенствовать		
	умения ползать на		
	четвереньках, принимая		
	исходное положение.		
	Отрабатывать навык		
	кружения вокруг себя с		
	переступанием.		
	Закреплять умение		
	быстро реагировать на		
	сигнал, воспитывать		
	дружелюбие		
№ 18	Улица «В гости к зайцу»	Подвижные игры	Ситуативный
4 ₄ .	Задачи: Упражнять детей		
1 1.	в умении перемещаться		1
	_	-	gern concion.
	поверхности приставным	1 1	
	шагом боком, сохраняя		
	равновесие. Формировать	развивать умение	
	у детей	энергично	
	здоровьесберегающее	отталкиваться двумя	
	поведение при	ногами. «Снежинки»,	
	выполнении движений в	поощрять участие	
	естественных условиях	детей в совместных	
	(прыгать, мягко	играх. «Из кружка в	
	приземляться; бегать	кружок», «Беги ко	
	легко). В подвижной игре	мне», «Мыши и кот».	
	«Зайцы и волк» развивать	,	
	выразительность		
	_		
	лвижений и чёткость		
	движений и чёткость лействий по сигналу.		
No19	действий по сигналу.	Обратить внимание	Организовать
№19 6ч.		Обратить внимание детей на одежду	l *

	упражнений,	соответствии с	внимание ребёнка на
	развивающих	погодными условиями;	яркое весеннее
	осторожность; Проводить		солнце, лужи,
	упражнения для		ручейки;
	оздоровления детей в		
	естественных условиях;		
	обучать приёму мяча		
№20	двумя руками.	Протиторт	Опроизуровати
л <u>е</u> 20 4ч.	«Самый весёлый день в году»	Прочитать	Организовать
79.	Познакомить детей с	художественную литературу по теме	посещение цирка, кукольного театра с
	понятием «шутка»;		вовлечением детей в
	познакомить с	«Закаляка»,	разговор после
	упражнениями под	«Солнышко-	просмотра
	девизом «Немножко	ведрышко»);	спектаклей и
	подурачимся»; развивать) · · · · · //	представлений;
	координационные		·
	способности в игровых		
	ситуациях.		
№ 21	«Ленточка – птичка» (на	Рассмотреть	Привлечь детей к
6ч.	улице)	картинки,	элементарной
	Обучать детей бегу с	•	трудовой
	предметами в руках;		деятельности
	учить бросать ленточки	детей и взрослых;	(уборка игрушек,
	вдаль правой и левой		мытьё игрушек и
	рукой; развивать		т.д.);
	координационные способности.		
№ 22	«Прогулка в лес»	Активизация словаря:	Побеседовать о
4 ₄ .	Приобщать детей к	рана, бинт, бочонок,	здоровом образе
	здоровому образу жизни	зубная щётка, зубная	жизни в семье;
	через: формирование	паста, мыло	,
	культурно-	,	
	гигиенических навыков;		
	занятия физическими		
	упражнениями;		
	поддерживание духовной		
	установки по отношению		
30.00	к окружающему миру.	П	ПС
№23	«В стране здоровья»	Проведение	Побеседовать о
4ч.	Формировать	пальчиковых игр	здоровом образе
	сознательное отношение	"Пальчик-пальчик, где ты был", "Шли четыре	жизни в семье;
	к своему здоровью и воспитывать желание	братца". Развитие	
	заботится о нём;	мелкой моторики.	
	Succession of Hein,	Закрепление названий	
		пальцев.	
	l .	1 '	

Тем: 23	Итого: 112

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице — 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводиться два раза в год

- сентябрь
- апрель, май

Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

№ НОД Кол – во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Матрёшка» Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, ходить в колонне, перестраиваться звеньями. Закреплять умение ходить по скамье через набивные мячи. Совершенствовать умение ходить с высоким подниманием колена, лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить ползанье на четвереньках между предметами. Обучать отбивать мяч от пола и ловить после отскока.	Игровые упражнения на прогулке: «Не упади»; «Кто выше?»; «Не урони».	Консультация на тему: «Особенности физического развития детей четвёртого года жизни»
№2 6ч.	«Яркие флажки» Упражнять в построении в колонну по одному, перестроение звеньями. Упражнять в подлезании	Д/И «Найди свой цвет»	Игровое общение в игровых ситуациях

	правым и левым боком, в прыжках вверх с места с касанием предмета подвешенного выше поднятых рук ребёнка, в катании обручей друг другу.		
№3 2ч.	Экскурсия на ипподром	Беседа на тему «Поведения в общественных местах»	Беседа «Где были?
№6	«Возьмём в руки молоток и построим теремок» Закреплять умение ходить по скамье, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык работы в парах с мячом. Закреплять умение подлезать правым и левым боком под дугой.	П/И «Найди себе пару»; Игры в парах	Чтение сказки «Теремок»
№5 4ч.	«Здоровые зверята» Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия, развивать выносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение,	Беседа на тему «Правильная осанка»	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия.

	активизировать положительные эмоции ребёнка.		
№6	«Белая	Рассматривание	Рассматривание берёзки по дороге из
4ч.	берёзонька» (на	иллюстраций	детского сада
	улице)	«Берёзы»	
	Закреплять умение		
	ходить змейкой, по		
	кругу, приставным		
	шагом, с высоким		
	подниманием		
	колен, широким		
	шагом. Отрабатывать		
	навык бега с		
	ловлей. Учить		
	спрыгивать.		
	Способствовать		
	развитию		
	положительных		
	эмоций.		
	Воспитывать		
	экологическую		
	культуру.		
№7	«Школа	Конструирование	Просмотр мультфильмов, иллюстраций
6ч.	космонавтов»	из бумаги на тему	о космонавтах
	Закреплять умение	«Космос»	
	подбрасывать мяч		
	и ловить его после		
	подбрасывания. Продолжать		
	развивать у детей		
	координацию,		
	ловкость,		
	выносливость.		
	Поддерживать у		
	воспитанников		
	интерес к		
	двигательной		
	деятельности,		
	Тренировать		
	вестибулярный		
	аппарат, укреплять		
	мышцы		
	позвоночника.		
	Укреплять		
	здоровье детей,		

			+
	улучшение		
	физического		
	развития и		
	физического		
	состояния ребёнка		
	(здоровье).		
	Развивать речевую		
	активность(Комму		
	никация)		
№ 8	«Спортивный	Просмотр	Отгадывание загадок о цветах
6ч.	магазин»	фрагмента	
	Совершенствовать	кинофильма	
	двигательные	«Пеппи –	
	навыки, выполнять	длинный чулок»	
	разные варианты		
	упражнений с		
	предметами и на		
	них, обогащать		
	двигательный		
	опыт детей.		
	Развивать		
	ловкость,		
	быстроту, чувство		
	ритма,		
	*		
	ориентироваться в пространстве,		
	активизировать		
	творческие способности детей.		
	Создавать		
	эмоциональный		
	настрой и желание		
	заниматься		
NC O	физкультурой.	TC	П П С"
№9	«Весёлая косичка»	Консультация	Папка- передвижка «Чем занять ребёнка
4ч.	Учить детей	«Организация	во время прогулки»
	ВЫПОЛНЯТЬ	подвижных игр на	
	перестроение	прогулке»	
	двойками,		
	сохранять		
	равновесие на		
	набивных мячах.		
	Продолжать учить		
	_	l .	
	перебрасывать мяч		
	друг другу из – за		

	1	1	
	Закреплять умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом		
№10 6ч.	«Автомобили» (на улице) Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Отрабатывать умение выполнять упражнения с предметами одновременно (руль). Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки	Д/и»Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве	Изготовление из картона «Руль»
№11 6ч.	«В гостях у лесных зверят» Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках на носочках; формировать умение ходить ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей. Закреплять умение	Основные движения «Путешествие в зоопарк»; П/и «Лиса в курятнике», « У медведя во бору» и др.	Понаблюдать за животными, птицами на прогулке, по дороге в детский сад; Посетить городской зоопарк, формировать элементарные представления о правильных способах взаимодействия с животными: наблюдать за животными не беспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых

		T	
	отвечать на		
	вопросы		
	(познание).		
	Активизировать		
	мышление через		
	отгадывание		
	загадок. Развивать		
	речь детей во		
	время проведения		
	игр с		
	стихотворным		
	текстом(коммуник		
	ация),		
	Формировать		
	навыки безопасного		
	поведения во время проведения		
	подвижных игр		
	(безопасность)		
	(oesonaenoerb)		
	На свежем воздухе		Посетить музей декоративно- прикладного
	Разучить игровые		искусства;
	упражнения с		
	бегом и прыжками,		
	упражнять в	Подвижные	
	метании снежков	игры: с бегом; «У	
	на дальность.	медведя во бору»,	
№12	Формирование	«Птичка и	
6ч.	безопасного	кошка»,	
	поведения при	«Лошадки»,	
	использовании	«Бездомный	
	спортивного	заяц», «ловишки»	
	инвентаря		
	(безопасность).		
	Укрепление		
	здоровья детей		
<u>№13</u>	(здоровье) С большим мячом	Индивидуальная	Использование трудовых поручений в
№13 6ч.	Совершенствовать	работа по	семье
04.	умение выполнять	развитию	CEMBE
	упражнения с	движений:	
	предметами,	прыжки через	
	проводить	скакалку,	
	подготовительную	перебрасывание	
	работу к кувырку.	мяча в парах	
	Отрабатывать		

	навык прыжка через скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, закреплять умение перестраиваться двойками. Воспитывать умение играть дружно, развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками.		
№14 4ч.	На свежем воздухе «Зимовушка» Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия). Совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи. Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.	- игры- соревнования, приучающие выполнять действия по сигналу; - игровые приемы для развития способности менять темп движения в ходьбе и беге в соответствии с музыкальным ритмом; - подвижные игры: «Найди свой цвет», «Ёлочки, пенёчки», «Найти себе пару», «Цапли и лягушки» и др.	Рассказы из личного опыта родителей на тему: «Представление о здоровье и здоровом образе жизни»
№15 6ч.	«Морское царство» Постепенная адаптация ребёнка к физическим	Работа по развитию основных движений на прогулке:	Беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой».

	нагрузкам,	влезание на	
	воспитание	лестницу.	
	устойчивого	Подвижные игры	
	интереса к	на прогулке:	
	процессу	«Удочка» и др.	
	выполнения		
	физических		
	упражнений,		
	формирование		
	мышечно -		
	двигательной		
	силовой		
	выносливости		
	мышц;		
	закрепление		
	навыков основных		
	движений в		
	подлезании,		
	лазании по		
	гимнастической		
	стенке, с		
	пролезанием с		
	пролёта на пролёт,		
	в равновесии, беге		
	змейкой. Развитие		
	быстроты,		
	ловкости в		
	подвижных играх.		
№16	«На санках»	Беседы «Зимние	Прогулки с детьми в выходные дни.
6ч.	Научить детей	виды спорта»,	1 7 , = =====
	катать друг друга;	«Особенности	
	ознакомить детей с	закаливания	
	играми и	зимой».	
	игровыми	GIIIIOII//.	
	_		
	заданиями на		
	Санках.		
	Формирование		
	безопасного		
	поведения при		
	использовании		
	спортивного		
	инвентаря		
	(безопасность).		
	Укрепление		
	здоровья детей		
	(здоровье).		

№17 бч.	С мячами Продолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки на батуте. Закреплять умения прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. Совершенствовать умения выполнять бег змейкой и упражнять детей в действиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.	Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу.	Беседы « Почему мы закаляемся», « Как правильно одеваться на прогулку зимой»
№18 4ч.	«Цирк» Упражнять в беге, прыжках вверх; учит прыгать через скакалку; совершенствовать навыки в бросании и ловле мяча.	Рассмотреть иллюстрации, картинки о цирке;	Организовать посещение цирка, контактного зоопарка;
№19 6ч.	Ленточка — птичка» (на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;

№20	«Наш дом и то что-	Рассматривание –	Совместные подвижные игры с
6ч	в нём»	картинок, –	детьми: с бегом. «Ловишки», с ползанием
	Упражнять в	иллюстраций –	и лазаньем. «Пастух и стадо»,
	прыжках в длину с	«Предметы _	«Перелет птиц», с бросанием и ловлей.
	места; повторить	вокруг нас», Е И	«Сбей булаву»;
	ползанье по	Радиной, В. А.	Weben bysiaby",
	гимнастической	Езикеевой «Игра	
	скамье, учить	с куклой»;	
	быстро		
	реагировать на		
	сигнал;		
	воспитывать		
	внимание и умение		
	сдерживать себя.		
№21	Сюжетно –	Организовать	
4ч.	игровое – «Мы	игры на	Понаблюдать за весенними
	идём в поход»	спортивных	изменениями в природе;
	Совершенствовать	площадках,	
	умение ходить	подвижные игры	
	разными	по желанию	
	способами, в беге с	детей.	
	преодолением		
	препятствий, в		
	прыжках в высоту.		
№22	«На чём ездят?» –	Загадывание –	Прогулка «Наша улица».показать
	Упражнять в	загадок на тему	движения транспорта на
4ч.	ползанье по	транспорта _	перекрестке. Объяснить назначение
	скамейке,	_	специальных видов транспорта и
	способствовать	_	значение сигналов светофора.
	развитию		sha femre em nasieb ebe to popu.
	координации,		
	умению быстро		
	реагировать на		
	сигнал;		
	совершенствовать		
	прыжок в длину с		
	места функцию		
	дыхания.		
	Тем: 22		Итого:112
ı			

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности,

так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

- сентябрь
- апрель, май

Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

№ НОД Кол-во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	
№1 4ч.	«Репортаж из Африки»- тематическое занятие Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, кувырок); развить гибкость и координацию движений; закрепить и обобщить представление детей о приспособление диких животных к жизни в природных условиях; сформировать умение передавать в движениях образы различных животных; воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе.		
№2 6ч.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Формировать правильную осанку при ходьбе по скамье, прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования (труд). Поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности (коммуникация)	Индивидуальная работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом	
№ 3	«Первое путешествие» улица	Беседа «Поведение во	

4ч.	Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (Познание). Формирование трудовых умений (труд). Расширение кругозора детей (Коммуникация). Развитие активной речи детей (Коммуникация).	время путешествия»	
№4	С палками	На улице играть в	_
4ч.	Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями. Упражнять в переползании на четвереньках. Развивать координацию движений в упражнении на равновесии. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье (Здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие (социализация)	игру «Многоборцы» -	
<u>№</u> 5	«Прогулка в лес»	Разучить	_
6ч.	Закреплять знания детей о диких животных (Познание), обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (Здоровье), вызвать интерес занятиям физическими упражнениями.	пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем»	
№6 4ч.	Интегрированное занятие- «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения (ходьбы и бега)в строю (парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд.	
№ 7	«Игры с мячом»	Индивидуальная работа	_
6ч	Обучать прыжкам в высоту, упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками бег до 1,5 мин выносливость. Активизация	в утренние часы: «подбрось- поймай»- игровое упражнение	
	TRIBINGUIN	pobot j iipwiiiitiiit	,

	мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация). Проговаривание текста слов подвижной игры (Чтение художественной литературы). Укрепление здоровья детей (здоровье).		
№8 4ч.	В парах с обручем Учить детей действовать в паре с обручем. Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, закрепить умение держать статическое равновесие. Учить детей делать кувырок. Формирование навыка безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря.	и зверей знают дети.	
№9 4ч.	«Игры- эстафеты» улица Упражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкость в бег, разучивать игровые упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ (Познание). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет	На прогулке народные игры (русские)	-
№10 4ч.	С использованием лечебной гимнастики Укрепление мышечного корсета; укрепление мышц верхних и нижних конечностей воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Развивать умение излагать мысли , обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря (Труд).	гимнастической скамье. Прыжки с опорой на	
№11 4ч.	«Морское царство» Постепенная адаптация детей к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно – двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в	Работа по развитию основных движений	

	подлезании, лазанье по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой		_
№12 6ч.	На свежем воздухе Совершенствовать умение скользить по ледяной дорожке, метать, прыгать, сильно отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность смелость.	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой»	
№13 4ч.	С обручем Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.		
№14 4ч.	На свежем воздухе Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги. Продолжать обучать спуску с гор и подъёму; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скользящим по ледяной дорожке.	Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фигурное катание, бобслей, сноуборд, шорт — трек, фристайл, хоккей).	
№15 6ч	«Сказка о волшебном цветке» Учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие. Закреплять умения выполнять кувырок, отбивание мяча;, ходить по скамье по- медвежьи; прыгать через скакалку. Повторить метание в вертикальную цель.	спортсмены, бегающие на коньках? Что необходимо	
№16 4ч.	С флажками Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловли мяча. ОРУ с флажками	Работа по развитию основных движений: метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.	
№17 6ч.	«Знакомство с Гантелькиным» Закрепить и расширить знания детей о родном городе, районе, крае, о спортивно — оздоровительных учреждениях города. Углубить представления детей о видах спорта,	спортивное сооружение, алея славы, олимпийские	

	познакомить с известными спортсменами нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и игры. Способствовать укреплению здоровья через навыки самомассажа.	
№18 4ч.	Путешествие в Страну Геометрию» Совершенствование навыков метания мешочков с песком в цель; тренировка чёткого выполнения упражнений под музыку; развитие умения управлять своим телом (координация движений); создание эмоционального настроя, развитие интереса, желания заниматься; Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», «пунктирная линия», «ломаная линия».	Разучивание загадок Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик»
№19 4ч.	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;
№20 4ч.	«Мы моряки» (на свежем воздухе) Упражнять в лазанье; упражнять в бросании ловле; воспитывать у детей уверенность в себе (в сложных ситуациях).	Прослушивание аудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотр видеофильмов о воде;
№21 4ч.	«Интегративное занятие «Цветочный город» Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; повышать речевую активность; учить драматизировать не большие литературные произведения.	Разучивание подвижных игр, стихов
№22 4ч.	«Путешествие в космос» Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета; развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);
№23 4ч.	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; закреплять знания о профилактике и лечении простудных	продуктах, полезных для

	заболеваний; навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками.	
№24	«Мир человека»	Беседа по лексической теме,
4ч	Учить выполнению прыжков из необычных	рассматривание
	положений, пружинистому отталкиванию и	иллюстраций, слайдов.
	мягкому приземлению; умению лазать	_
	различными способами; развивать	
	выносливость, мышечную силу, равновесие,	
	вестибулярный аппарат; расширять активный	
	и пассивный словарь.	
№ 25	Интегрированное занятие: Посвящение в	Разучить упражнения
4ч.	«Спортики»	дыхательной гимнастики.
	Упражнять в лазанье по гимнастической	
	лестнице, выполняя правильный хват реек	
	руками; совершенствовать двигательные	
	умения и навыки(прыжками, подлезание,	
	прокатывание мяча); закреплять умение	
	ходить по гимнастической скамье, сохраняя	
	устойчивое равновесие и правильную осанку.	
	Тем: 25	

Подготовительная группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в логопедической группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

- сентябрь
- апрель, май

Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

№	Тема и программное содержание	Взаимодействие с воспитателями
H	НОД	
O		
Д		
К		
ОЛ		
-		
BO		
ча		
co		
В		
No	С мячами	Индивидуальная работа с детьми:
1	Совершенствовать двигательные	-отбивание мяча с продвижением вперёд;
4ч	умения и навыки (в прыжках с	- отбивание мяча с продвижением вперёд
	продвижение вперёд, в ползании,	змейкой
	отбивании мяча змейкой); развить	
	гибкость и координацию движений	
	при выполнении ОРУ с резиновым	
	мячом (20); формировать навыки	
	безопасного поведения при	
	выполнении основных движений	
	(безопасность). Побуждать детей к	
	оценке и самооценке действий и	
	поведения сверстников	
100	(социализация).	
№	«Путешествие в Африку»	Индивидуальности работа на прогулке:
2	Обобщять и уточнять знания детей	влезание на лестницу одноимённым
4ч	о животных по внешним	способом
•	признакам; упражнять в	Беседа «Животные Африки»
	согласовании существительных с	
	прилагательными (коммуникация);	
	упражнять детей в ползании на	
	животе по гимнастической	

№ 3 6ч	скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику (здоровье); содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок (познание). «Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (познание). Формирование трудовых умений (труд). Расширение кругозора детей (коммуникация). Развитие	Беседа «Поведение во время путешествия»
	активной речи детей	
№	(коммуникация). С гимнастической палкой	На улице играть в игру «Многоборцы» -
4 4 4	Учить выполнять метание набивного мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять с небольшого разбега ударять, по мячу ногой и сбивать предметы с расстояния 2- 2,5 м. Совершенствовать умения выполнять прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Закреплять умения в перебрасывании мячей стоя в шеренгах, расстояние 2.5 м. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье(здоровье). В играх	игра- соревнование ———————————————————————————————————

	эстафетах воспитывать	
	соперничество,	
	дружелюбие(социализация).	
No	«Прогулка в лес»	Разучить пальчиковую гимнастику:
5	Закреплять знания детей о диких	«Ушки белочки покажем»
4ч	животных (Познание),; обогащать	
.	словарный запас (Коммуникация),	
	закреплять умения и навыки детей	
	в ползании, переползании,	
	равновесии, развивать ловкость и	
	координацию движений, развивать	
	мыслительные способности,	
	зрительную и слуховую память,	
	развивать мелкую моторику	
	пальцев рук (здоровье), вызвать	
	интерес к занятиям физическими	
	1	
Nr	упражнениями.	D PRIVITED HOLL PRIVIOUS POTENCIA TO STATE OF THE PRIVILE OF THE P
No	Интегрированное занятие	В группе под руководством воспитателя
6	«Стройная ёлочка- зелёная	дети заполняют дневник наблюдения.
4ч	иголочка»	Во второй половине дня рисуют
•	Содействовать укреплению	лесную красавицу- ель. Рисунки
	здоровья; совершенствовать	вывешиваются на стенд.
	навыки передвижения (ходьбы и	
	бега)в строю (парами, в колонне	
	друг за другом), в заданном	
	направлении сохраняя дистанцию;	
	способствовать формированию	
3.0	навыка правильной осанки.	
<u>№</u>	Совершенствовать ходьбу по	Индивидуальная работа в утренние часы:
7	гимнастической скамье на носках,	- Ходьба по медвежьи;
4ч	на середине перешагнуть через	
	предмет 20 см. Упражнять в	разноименным способом
	ползании по канату по – медвежьи:	- Прыжки в длину.
	ступни на канате, руки на полу.	
	Учить выполнять лазание по	
	гимнастической стенке	
	разноименным способом.	
	Закреплять ползание по скамье на	
	животе, подтягивая себя руками.	
	Активизация мышления детей	
	через самостоятельный выбор	
	подвижной игры (Познание).	
	Проговаривание названий	
	упражнений, поощрение речевой	
	активности детей в процессе	
	двигательной деятельности	
	(Коммуникация).	
-		•

№	«В гостях у Пеппи длинный чулок»	Провести беседу и выяснить какие цветы
8	Активизировать фантазию,	
4ч	развивать творческие способности	Разучить логоритмическую гимнастику.
•	в процессе двигательной	
	деятельности. Тренировка	
	упражнений с движениями под	
	стихотворный текст. Развивать	
	умение действовать в коллективе	
	(социализация). Создавать	
	эмоциональный настрой на	
	развитие интереса и желание	
	заниматься спортом. Формировать	
	правильное дыхание (здоровье).	
	Развивать фонематический слух	
	(коммуникация).	
$N_{\underline{0}}$	Закреплять умение метать в	Индивидуальная работа с детьми:
9	вертикальную цель правой и левой	1 2
6ч	рукой от плеча с расстояния 4-5 м.	левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м.
•	из и. п. сидя, стоя на коленях.	из и. п. стоя, сидя.
	Отрабатывать навык легкого	
	прыжка на двух ногах,	
	разложенных в шахматном порядке	
	на расстоянии 30-40 см.	
	Совершенствовать умение	
	сохранять равновесие при ходьбе	
	по скамье спиной вперёд, во время	
	ползания по гимнастической	
	скамье на животе, подтягиваться	
	двумя руками. В подвижной игре	
	развивать товарищество,	
	воспитывать доброжелательное	
	отношение друг к другу.	
	Формировать положительные	
	эмоции и мотивацию к речевой и	
	физкультурной деятельности.	
No	«Дикие животные»	Разучивание пальчиковой гимнастики
10	Закреплять знания детей о	Tay inbanne nam incoden i minacinan
10 4ч	животных: знать названия, их	
. 1	внешнии признаки, как	
•	передвигаются, где живут,	
	упражнять в подборе эпитетов,	
	упражнять в подооре эпитегов, упражнять в выкладывании	
	небольших слов со стечением	
	согласных, развивать словарь по	
	данной лексической теме.	
	Развивать умение координировать	
	тазывать умение координировать	

№	движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности. На свежем воздухе	Провести беседу о конькобежном виде
11 64	Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок	спорта. Что необходимо для занятий конькобежной спортом?
№ 12 4ч	Мяч - ёжик Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с высоким поднимание колена и выполнением хлопка под коленом; ведении мяча правой и левой рукой в прямом направлении; прокатывание мяча под дуги поставленные в коридор. Отрабатывать навык напрыгивания на гимнастическую скамья; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом — ёжиком. Формировать навык безопасного поведения в подвижных играх.	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.
№ 13 6ч	На свежем воздухе Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма «лесенкой»	Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие».
№ 14 6ч	«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!» Закреплять умение участвовать в	- повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному

	играх с элементами соревнования,	
	способствующих развитию	-педагогическая ситуация:
	психофизических качеств, умению	«Осторожно лекарство!»
	ориентироваться в пространстве.	- формирование представлений об
	Совершенствовать технику	опасных для человека и окружающего
	основных движений, добиваясь	мира природы ситуациях способах
	естественности, точки,	поведения в них.
	выразительности их выполнения.	
	Закреплять умение комбинировать	
	движения, проявляя творческие	
	способности. Развивать творчество,	
	самостоятельность, инициативу в	
	двигательных действиях,	
	осознанное отношение к ним,	
	способность к самоконтролю при	
	выполнении движений.	
No	Игры – эстафеты	Беседа «В здоровом теле- здоровый дух».
15	Закреплять навыки ходьбы	Формировать знания детей о
6ч	«змейкой», «противоходом», «по	рациональном питании,
04	диагонали». Упражнять в беге с	закаливании, двигательной активности.
	-	закаливании, двигательной активности.
	остановкой на звуковой сигнал с	
	выполнением задания.	
	Совершенствовать навыки	
	быстрого бега, пролезания в обруч,	
	прыжков. Развивать физические	
	качества: быстроту, ловкость,	
	выносливость, мышечную силу.	
	Развивать концентрацию и	
	распределение внимания через	
	игры – эстафеты. Развивать	
	представления о том, что	
	спортивный результат зависит не	
	только от физической	
	подготовленности человека, но и	
	от его эмоционального настроя и	
	нравственных качеств	
	(трудолюбия, упорства, воли,	
	желания победить).	
No	На свежем воздухе	Беседа- рассуждение «Я – спортсмен»;
16	Закреплять навыки ходьбы на	
6ч	лыжах, спусков и подъёмов,	
	поворотов, Продолжать учить	
'	спуску и подъёму на склон.	
No	«Мы космонавты»	Беседа о профессиональном празднике
17	Закрепление основных видов	«День космонавтики» (расширение
6ч	· ·	представлений о социально значимой
04		_
	«Космос»; создание праздничного	профессии – космонавт);

	настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения	
	в решении математических задач.	
	Активизировать фантазию,	
	развивать творческие способности	
	-	
	в процессе двигательной	
	деятельности. Развитие умений	
	действовать в коллективе.	
	Создавать эмоциональный настрой	
	на развитие интереса и желания	
	заниматься спортом. Формировать	
	правильное дыхание.	
N <u>o</u>	«Хлеб»	Разучить пословицы и поговорки о труде;
18	Упражнять детей в беге с высоким	
6ч	подниманием колен, ходьбе спиной	
	вперёд. Продолжать учить	
	выполнять упражнение «Тачки».	
	Совершенствовать навык прыжка	
	через предметы на двух ногах.	
	Развивать равновесие при ходьбе	
	по уменьшенной площади опоры с	
	выполнением заданий. Развивать	
	силу мышц ног, рук, ловкость,	
	внимание, координацию, общую и	
	мелкую моторику рук. Упражнять в	
	ловле мяча, в ходьбе с	
	продвижением вперёд. Продолжать	
	учить образовывать	
	уменьшительно – ласкательные	
	формы существительных.	
	Развивать мыслительные процессы.	
No	Сюжетно –игровое «Самый	Проведение физкультминутки «Чтобы
19	сильный и ловкий»	сильным стать и ловким»;
6ч	Учить разнообразно и уверенно	 ,
	выполнять различные действия с	
1.	мячом; упражнять в беге с	
	преодолением различных	
	препятствий.	
No	«Азбука здоровья»	Побеседовать с ребенком о поведенческих
20		правилах, от которых зависит его личное
20 4ч	Знакомить с разными видами микробов; полезной и вредной	самочувствие и общение со сверстниками и
	1	
	пищей, витаминами. Воспитывать	взрослыми;
	бережное отношение к своему	
	здоровью дома и в детском саду.	
Nr.	«Воличей учественной и	D payring house and the Payring and the payrin
<u>№</u>	«Волшебный цветок»	В группе нарисовать «Волшебный цветок»
21	Закреплять навыки лазанья	

6ч	различными способами; развивать	
	функцию равновесия при	
	выполнении упражнений; ловкость	
	и общую выносливость; чувство	
	единства, сплоченности;	
	тренировать дыхательную	
	мускулатуру; создавать	
	эмоционально положительный	
	настрой на занятии используя	
	элементы цветотерапии.	
No	«Любимый цирк»	Побеседовать о пользе юмора, смеха для
22	Совершенствовать технику бега;	здоровья ребенка;
6ч	совершенствовать технику	
	метания; упражнять в равновесии.	
	Тем: 22	

Планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Вторая	Средняя группа	Ст	Под
	младшая группа		ap	ГО
			ша	то
			Я	ВИ
			гр	тел
			уп	ьна я
			па	гру
				ппа
Сентяб	«В гости к	«Усатый	По	Пох
рь	солнышку»	полосатый»(Шебеко	xo	од -
		B.H.)	д-	экс
			эк	кур
			ск	сия
			ур	В
			си	пар
			яв	К
			па	«Oc
			рк	ень
			«O	про
			ce	сим
			НЬ	
			пр	
			oc	
			им	
			>>	
Октябр	«Мишка на	иПроринии малилини	«В	«Be
_		«Праздник мыльных пузырей и резиновых	ec	сёл
Ь	прогулке»	мячей»	ëл	
		мячеи»		ые ста
			ые	
			ст	рты
			ap	» Co
			ты	
			»	сту
			co	ден
			pe	там
			ВН	И
			OB	пед

			ан	агог
			ИЯ	иче
			ме	ско
			жд	го
			y	кол
			де	лед
			ТЬ	жа
			МИ	
			ст	
			ap	
			ш	
			их	
			гр	
			уп	
			П	
Ноябрь]	⊥ Неделя здоровья		
Декабр	«Любят	«Дед, баба и колобок	«В	«Го
Ь	маленькие	(Давыдов М.А.)	ec	род
	детки		ел	физ
	веселиться и		ье	кул
	плясать»		c	ьту
	(«Прыг скок»)		Пе	рны
			тр	й»
			у	физ
			ш	кул
			ко	ьту
			й»	рно
			на	-
			СВ	ЛОГ
			еж	опе
			ем	дич
			во	еск
			3Д	oe
			yx	раз
			e	вле
				чен
				ие.
Январь]	Неделя здоровья		

Феврал	«Весёлые	«Бравые солдаты»	«	«A
Ь	самолёты»-		M	ну-
	тематическое		ам	ка,
	занятие		a,	пап
			па	Ы≫-
			па	c
			И	род
			я-	ите
			сп	лям
			op	И
			ТИ	
			ВН	
			ая	
			ce	
			МЬ	
			⟨⟨R	
			- c	
			po	
			ди	
			те	
			ЛЯ	
			МИ	
Март	«Маша-	«Волк и семеро	Ло	«Be
	растеряша»	козлят»	ГО	сёл
	М.Ю,		ме	ые
	Картушина		тр	ста
			ИЧ	рты
			ec	>>
			ко	
			e	
			за	
			НЯ	
			ТИ	
			e	
			«К	
			ОЛ	
			об	

			ок	
			»	
Апрель]	Неделя здоровья	1	
Май	«Мы едем, едем	«Кот, петух и лиса»	«В	«М
	в далёкие края»	(Давыдов М.А. стр	ec	Ы
		168)	ёл	люб
			ые	ИМ
			ст	спо
			ap	pT»
			ТЫ	
			»	

III. Организационный раздел

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-пространственная среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

No	№ Наименование оборудования	
		0
	Для физкультурного зала	
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Комплект для детских спортивных игр	1
3.	Игровой парашют	1

4.	Флажки разноцветные	40
5.	Мячи резиновые	20
6.	Комплект мячей-массажеров	10
7.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	20
8.	Тоннель игровой	1
9.	Спорткомплекс из мягких модулей (поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	10
10	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 1000 шт.)	1
11.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	10
12.	Коврик со следочками (с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	1
13.	Баскетбольные кольца с регулируемой высотой	2
14.	Обруч пластмассовый диаметром 65 см (5 шт.)	2
15.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
16.	Лесенка-стремянка	1
17.	Горка с двумя скатами	1
18	Наклонная доска	1
19.	Переносные лестницы	4
	Детские тренажеры	
20.	Беговая дорожка детская(70 х 60 х 80 см)	1
21.	Диски «Здоровья»	3
22.	Силовой тренажер детский	2

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: 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 захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «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)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, 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 ме-нее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

Подготовительная группа от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первыйвторой» 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 физи-ческих упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Показатели физической подготовленности

		3	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		года				
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
1кг из-за головы (см)	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

Физическая	Игровая,	2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на
культура	двигательная детская деятельность	воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
Комплекс утренней гимнастики	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.
Подвижные игры и спортивные упражнения	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно вне для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
Спортивные досуги, праздники, развлечения»	Игровая, двигательная детская деятельность	1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

Мероприятия	3 года	4 - 5 лет		5 -7 лет		
Утренняя гимнастика			Ежедневно утром			
Оздоровительны й бег					1 рв неделю	
Прием детей на улице	летом		Вто	В теплое время года Весной, летом, осени		
Физкультурные занятия	2 раза		2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице			
Подвижные игры	Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях					
Физминутки (дыхательная, зрительная, пальчиковая	1-2 мину	ТЫ		Во время занятий 2-3 минуты		

гимнастика)				
Гимнастика после сна				
Физкультурные досуги, праздники по сезонам	1 раз в месяц	2	раза в месяц	2 раза в месяц
Игры, хороводы, игровые упражнения	Еже	и вне занятий		

Система оздоровительной работы

№ п\	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные	
П			_	_	
1.	Обеспечение здорового ритма	1 младшая	Ежедневно в	Воспитатели,	
	жизни	группа	адаптационный	медик, педагоги	
	- щадящий режим / в адаптационный		период		
	период/	Все группы	ежедневно	все педагоги,	
	- гибкий режим дня	Все группы	ежедневно	медик	
	- определение оптимальной нагрузки				
	на ребенка с учетом возрастных и				
	индивидуальных особенностей				
	- организация благоприятного				
	микроклимата				
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели,	
				Инструктор по	
				физической	
				культуре	
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели,	
				Инструктор по	
				ФК	
2.2.	Непосредственная образовательная			Инструктор по	
	деятельность по физическому	Все группы		ФК	
	развитию	Все группы		Воспитатели	
	- в зале;		2 р. в неделю		
	- на улице.		1 р. в неделю		
2.3.	Спортивные упражнения	Во всех	2 р. в неделю	Воспитатели	
	(тренажеры, санки, лыжи,	группах			
	велосипеды и др.)				
	<u> </u>				
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая	2 р. в неделю	Воспитатели,	
			_	Инструктор по	
				ФК	

2.5	Кружковая работа	старшая	1 р. в неделю	Инструктор по ФК
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Инструктор по ФК
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы старшая	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз. Рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным графиком)	Все педагоги
3.	Лечебно – про	филактические в	мероприятия	
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	Медсестра (рекомендации родителям)
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятны й период (осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание помещений)	По показаниям врача	В течение года	медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

			Длительность (в минутах)				
Наименовани е	Задачи	Содержание	II мла дшая	Сре д няя	Стар	Подго тови тельна я	
Физкуль турный досуг 1-2 раза в месяц	Создание у детей радостного настроения, возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, создание дружной творческой деятельности	Младший, средний возраст — несложные игры с эмоциональными поручениями. Старший возраст — индивидуальные и коллективные игры—эстафеты, танцы, пляски. Игры—соревнования между возрастными группами Спартакиады вне детского сада с участием детей с высоким уровнем физической полготовленности	20-30	20-30	35— 40 + 120 мин	та на	
		подготовленности					

Спортивны		I часть – открытие,	_	45	60	60–90
й праздник		парад участников.				
		Показательные				
2-3 раза в		выступления				
год		команд. II часть –				
		игры–аттракционы,				
		эстафеты,				
		зрелищные				
		мероприятия,				
		сюрпризный				
		момент.				
		III часть —				
		окончание				
		праздника,				
		подведение итогов,				
		награждение,				
		общий танец.				
Дни	Обеспечить	Режим дня	+	+	+	+
здоровья	отдых нервной	насыщается				
	системы,	активной				
	создать	двигательной				
1 раз в	условия, содей-	деятельностью				
квартал	ствующие	детей,				
Каникулы	оздоровлению	самостоятельными	_	+	+	+
(Неделя	и укреплению	играми,				·
здоровья)	организма в	музыкальными				
здер ездл)	единстве с	развлечениями с				
2 –3 раза в	эмоционально-	максимальным				
год	положительны	пребыванием на			60-	60-
	м состоянием	свежем воздухе.			120	120
	психики	Простейшие			МИН	мин.
		туристические			•	
		походы в				
		близлежайший лес				
		или парк, игры-				
		соревнования,				
		конкурсы.				