

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад №19»  
623851, город Ирбит, Свердловской области, ул. Логинова, дом № 6.

ПРИНЯТА:  
на педагогическом совете  
Протокол № 53  
от 30.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №19»  
\_\_\_\_\_ И.А. Втехина  
Приказ № 44-од от 30.09.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (модуль)  
по освоению детьми 3-7(8) лет основной общеобразовательной программы - образовательной программы  
дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности  
образовательная область  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
Срок реализации - 5 лет

Инструктор по физической культуре:  
Иванов Павел Алексеевич  
КК 1

г. Ирбит,  
2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель, задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»	6
1.2.	Принципы и подходы к формированию РП	10
1.3.	Планируемые результаты освоения РП	12
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей	17
1.5.	Планируемый результат освоения РП	26
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
<b>2.1</b>	Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	28
<b>2.2</b>	Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей (задачи, способы, формы, методы накопления двигательного опыта)	32
2.3	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.	122
2.4.	Принципы физического развития.	123
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	123
2.6	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнёрами	127
	<b>Вариативная часть</b>	128
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей	130
3.2.	Материально - техническое обеспечение РП	
3.3.	Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.	
3.4.	Педагогическая оценка физического развития детей	
	Методические материалы и средства обучения	

## Обязательная часть

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по освоению с детьми от 3 до 7(8) лет основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 19» (далее - ДОУ) в группах общеразвивающей направленности по реализации образовательной области «Физическое развитие» (далее - РП) является нормативно-управленческим документом.

РП является нормативно-управленческим документом ДОУ, реализуется в группах общеразвивающей направленности.

Основанием для разработки РП послужили нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС ДО),
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014).
4. Примерная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 года №2/15) (далее – Примерная программа).
5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 года № 16.
6. Рабочая программа воспитания Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 19», реализующая основную общеобразовательную программу - образовательную программу дошкольного образования, присмотр и уход за детьми.

Обучение и воспитание в ДОУ осуществляется на русском языке.

РП рассчитана на 5 лет.

Ребенок может поступать в ДОУ и осваивать РП на разных этапах её реализации.

ДОУ работает по режиму пятидневной рабочей недели: с 7.30-18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни.

Продолжительность пребывания детей в ДОУ - 10,5 часов.

РП направлена на:

1. создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

2. на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

РП:

1. раскрывается через представление общей модели образовательного процесса в ДОУ, возрастных нормативов развития детей дошкольного возраста, определение структуры и наполнения содержания образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях. Образовательные области, содержание образовательной деятельности, равно как и организация образовательной среды, в том числе предметно-пространственная и развивающая образовательная среда, выступают в качестве структурных единиц, из которых создана данная Программа. Содержание Программы выстроено на материалах выбранных участниками образовательных отношений (взрослыми) спектра имеющихся образовательных программ дошкольного образования («Навигатор образовательных программ»);

2. учитывает обобщения и интеграцию фундаментальных достижений отечественной и мировой дошкольной педагогики, психологии, других наук, отражает концепцию воспитания дошкольника как неповторимой индивидуальности на основе амплификации развития и саморазвития его самосознания;

3. направлена на образование, развитие и саморазвитие дошкольников от 3-7(8) лет.

РП определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Структура РП соответствует требованиям ФГОС ДО и учитывает Примерную программу. РП включает следующие разделы: целевой, содержательный, организационный, дополнительный. РП состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем обязательной части РП составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений не более 40%.

Обязательная часть РП разработана на основе программно-методического комплекса: «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. - Издание пятое (инновационное), исп. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - с. 336. Протокол № 7 от 25.09.2019 г. решение ученого совета ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» (Письмо № 309/07 от 25.09.2019).

Часть РП, формируемая участниками образовательных отношений, разработана с учетом: Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г. –102с.

РП адресована:

1. родителям (законным представителям) - для информирования о целях, содержании и организации образовательного процесса, о

предполагаемых результатах деятельности образовательной организации;

2. педагогам - для углубления понимания смыслов дошкольного образования и в качестве ориентира в проектировании практической образовательной деятельности и оценки освоения детьми содержания РП;

3. администрации - для координации деятельности педагогического коллектива по осуществлению требований к содержанию, условиям реализации РП и результатам освоения детьми дошкольного возраста основной образовательной программы, а также осуществления управленческого контроля; для регулирования совместных действий участников образовательных отношений.

### 1.1. Цели и задачи реализации Программы

**Главная цель** российского образования была сформулирована в майском Указе Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» - Воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Для достижения этой цели была решена очень важная и актуальная задача - обеспечение оптимального сочетания классического дошкольного образования и современных образовательных технологий.

Главное нововведение пятого (инновационного) издания Программы - это нацеленность на создание ПДР (пространство детской реализации) - поддержку детской инициативы, творчества, развитие личности ребенка, создание условий для самореализации. Пятое (инновационное) издание Программы предоставляет дошкольным организациям и воспитателям больше возможностей, стимулирует к творчеству.

Таблица № 1. Основные задачи

<i>Задача</i>	<i>Содержание задачи</i>	<i>Критерии правильности действий педагога</i>
Развивающая деятельность.	При проведении занятий использовать современные образовательные технологии, работать в зоне ближайшего развития (ЗБР), реализовывать деятельностный подход и принципы развивающего обучения, использовать на занятиях материал, соответствующий духовно-нравственным ценностям, историческим и национально-культурным традициям народов России.	Сохранение интереса детей и их активное участие в занятии.

Эмоциональное благополучие.	Постоянно заботиться об эмоциональном благополучии детей, что означает теплое, уважительное, доброжелательное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям, проявление уважения к его индивидуальности, чуткость к его эмоциональным состояниям, поддержку его чувства собственного достоинства и т. п., чтобы каждый ребенок чувствовал себя в безопасности, был уверен, что его здесь любят, о нем позаботятся.	Дети с удовольствием ходят в детский сад, радуются встрече со сверстниками и воспитателями.
Справедливость и равноправие.	Одинаково хорошо относиться ко всем детям независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психо-физиологических и других особенностей.	Дружелюбное отношение детей друг к другу независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей.
Детско-взрослое	Проводить специальную работу над созданием детско-взрослого сообщества,	Активное и заинтересованное участие детей в реализации

сообщество.	основанного на взаимном уважении, равноправии, доброжелательности, сотрудничестве всех участников образовательных отношений (детей, педагогов, родителей).	совместных проектов и общегрупповых событий, наличие в группе традиций, совместных правил, умение детей хорошо взаимодействовать и самостоятельно договариваться друг с другом.
Формирование ценностных представлений.	Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, воспитание у дошкольников таких качеств, как: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. патриотизм, любовь к Родине, гордость за ее достижения;</li> <li>2. уважение к традиционным ценностям: любовь к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям и пр.;</li> <li>3. традиционные гендерные представления;</li> <li>4. нравственные основы личности - стремление в своих поступках следовать положительному примеру (быть «хорошим»).</li> </ol>	Проявление у детей таких качеств, как справедливость, забота о тех, кто слабее, чувство гордости за свою страну, за ее достижения, стремление быть полезным членом сообщества, умение поступиться личными интересами в интересах общего дела.
ПДР (пространство детской реализации).	Постоянная работа над созданием ПДР, что означает: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замысла;</li> <li>2. предоставление свободы выбора способов самореализации, поддержка самостоятельного творческого поиска;</li> <li>3. лично-ориентированное взаимодействие, поддержка индивидуальности, признание уникальности, неповторимости каждого ребенка;</li> <li>4. уважительное отношение к результатам детского труда и творчества;</li> <li>5. создание условий для представления (предъявления, презентации) своих достижений социальному окружению;</li> <li>6. помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих.</li> </ol>	Проявление детьми инициативы и самостоятельности в различных видах детской деятельности, проявление активной жизненной позиции, умения творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций.



Нацеленность на дальнейшее образование	Развитие познавательного интереса, стремления к получению знаний, формирование положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, вузе. Формирование отношения к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.	Дети любознательны, задают много вопросов, проявляют интерес к школе, желание в будущем учиться в школе.
Региональный компонент.	В организации и содержании образования учитывать природно-географическое и культурно-историческое своеобразие региона, воспитывать интерес и уважение к родному краю.	Дети проявляют интерес и уважение к родному краю, имеют представление об его основных достопримечательностях.
Предметно-пространственная среда.	Использовать все возможности для создания современной предметно-пространственной среды в соответствии с требованиями программы «ОТРОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».	Каждый ребенок может найти себе занятие по своим интересам (дети свободно ориентируются в пространстве группы, знают, что где лежит, имеют свободный доступ ко всем материалам и пр.).
Взаимодействие с семьями	Осуществляется эффективное взаимодействие с семьями воспитанников, в том числе:	Меняется формат взаимодействия родителей и воспитателей: родители из требовательных «заказчиков

воспитанников.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. обеспечивается открытость дошкольного образования: открытость и доступность информации, регулярность информирования, свободный доступ родителей в пространство детского сада;</li> <li>2. обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (участие родителей в мероприятиях, образовательном процессе, в решении организационных вопросов и пр.);</li> <li>3. обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;</li> <li>4. обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.</li> </ol>	образовательной услуги» становятся союзниками, партнерами и помощниками воспитателей, полноправными участниками образовательного процесса.
----------------	---	--

## 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

*Основные принципы дошкольного образования:*

Основные принципы дошкольного образования:

1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее индивидуализация дошкольного образования);
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничество Организации с семьей;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. учет этнокультурной ситуации развития детей.

Опираясь на вышеперечисленные научные концепции, программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» реализует следующие основные принципы и положения:

1. обеспечивает всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
2. реализует принцип возрастного соответствия - предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;
3. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости - соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;
4. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности - решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
5. объединяет обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
6. построена на принципах позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
7. обеспечивает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
8. реализует принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
9. базируется на личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка;
10. поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;
11. предусматривает учет региональной специфики и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
12. реализует принцип открытости дошкольного образования;
13. предусматривает эффективное взаимодействие с семьями воспитанников;
14. использует преимущества сетевого взаимодействия с местным сообществом;
15. предусматривает создание современной информационно-образовательной среды организации;
16. предлагает механизм профессионального и личностного роста педагогов, работающих по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

17. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости - соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;
18. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности - решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
19. объединяет обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
20. построена на принципах позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
21. обеспечивает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
22. реализует принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
23. базируется на личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка;
24. поддерживает и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;
25. предусматривает учет региональной специфики и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
26. реализует принцип открытости дошкольного образования;
27. предусматривает эффективное взаимодействие с семьями воспитанников;
28. использует преимущества сетевого взаимодействия с местным сообществом;
29. предусматривает создание современной информационно-образовательной среды организации;
30. предлагает механизм профессионального и личностного роста педагогов, работающих по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры) Программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе.

Но что можно считать хорошими образовательными результатами в дошкольном воспитании? К каким конкретно результатам следует стремиться воспитателю? Понятно, что это коренным образом зависит от возрастных и индивидуальных возможностей ребенка. Например, проявление инициативы у трехлетнего ребенка совершенно иное, нежели у шестилетнего.

Поэтому ожидаемые результаты освоения детьми Программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» будем подразделять на итоговые и промежуточные.

Таблица № 2. Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры)

<i>Мотивационные образовательные результаты</i>	<i>Предметные образовательные результаты</i>	<i>Универсальные образовательные результаты</i>		
		<i>Когнитивные способности</i>	<i>Коммуникативные способности</i>	<i>Регуляторные способности</i>
Ценностные представления и мотивационных ресурсы.	Знания, умения, навыки	Любознательность.	Умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности или обмену информацией.	Умение подчиняться правилам и социальным нормам.
Инициативность.	Овладение основным и культурными способами деятельности, необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности.	Умение устанавливать причинно-следственные связи, наблюдать, экспериментировать, формулировать выводы.	Умение работать в команде, включая трудовую и проектную деятельность.	Самоконтроль и коррекция.
Позитивное отношение к миру, к другим людям вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других	Овладение универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.	Умение анализировать, выделять главное и второстепенное, составлять целое из	Умение организовывать и планировать совместные действия со сверстниками и взрослыми.	Способность адекватно оценивать результаты своей деятельности.

верований, их физических и психических особенностей.		частей, классифицировать, моделировать.		
Позитивное отношения к самому себе, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах.	Овладение начальными знаниями о себе, семье, обществе, государстве, мире.	Умение искать и выделять необходимую информацию.	Способность действовать с учетом позиции другого и согласовывать сво и действия с	Прогнозирование.
Позитивное отношение к разным видам труда, ответственность за начатое дело.	Овладение элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п., знакомство с произведениями детской литературы.	Способность самостоятельно выделять и формулировать цель.	и действия с остальными участниками процесса.	Целеполагание и планирование (способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретн ой цели).
Сформированность первичных ценностных представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремление поступать правильно, «быть хорошим».	Овладение основными культурно- гигиеническими навыкам и, начальными представлениями о принципах здорового образа жизни.	Умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, находи ть оптимальные пути решения.		
Патриотизм, чувств о гражданской принадлежности и социальной	Хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными	Развитое воображение.		

ответственности.				
------------------	--	--	--	--

	движениями).			
Патриотизм, чувств о гражданской принадлежности и социальной ответственности.	Хорошее владение устной речью, сформированность предпосылок грамотности.			
Отношение к образованию как одной из ведущих жизненных ценностей.				
Стремление к здоровому образу жизни.				

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

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;



- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей**

##### Природно-географические условия:

Город Ирбит расположен в 204 км к востоку от Екатеринбурга, на правом берегу реки Ницы при впадении в нее реки Ирбит. Через город проходит железнодорожная магистраль Екатеринбург - Тавда - Устье-Аха, а также автомобильные дороги, идущие на юго-запад к Камышлову и Артемовскому, на юго-восток - в Тюмень и Талицу, на северо-восток - в Туринск, на северо-запад - в Нижний Тагил и Алапаевск. Общая площадь Муниципального образования город Ирбит - 6423 га. Граничит со всех сторон с Ирбитским МО (Ирбитский район). В северной части города заложен парк общегородского значения, в южной - расположена лесопарковая зона - массив «Бугры» с живописным рельефом, сосновыми и сосно-берёзовыми лесами. В 20 км от города находится памятник природы «Белая горка», где сформирован комплекс детских оздоровительных учреждений. На северо-востоке (в междуречье Ницы и Ирбита) находится природный заповедник «Вязовая роща» (крайняя восточная точка распространения дикорастущих вязов на территории РФ). Главными водными артериями являются равнинные реки Ница и Ирбит, относящиеся к западно-сибирскому типу с характерным весенним половодьем. В районе города расположены месторождения диатомитов и стекольных песков. Карьеры занимают площадь 31 га.

##### Климатические условия:

Ирбит находится в зоне резко континентального климата, где зима продолжительная, многоснежная и суровая, а лето короткое влажное и умеренно-тёплое. Весна приходит в конце марта. В среднем установление устойчивого снежного покрова происходит в первой декаде ноября, а схода в первой декаде апреля. Средняя относительная влажность воздуха составляет 71%. В течение всего года преобладает юго-западный ветер, но часты также западный и южный. Наиболее часто туманы в августе, сентябре и декабре, вероятнее всего утром, в промежутке. Метели чаще бывают в ноябре - декабре. В начале зимы, случается гололёд.

Исходя из климатических условий региона, графика образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Холодный (сентябрь-май) - учебный год. Составляется определенный распорядок дня и расписание непосредственной образовательной деятельности.
2. Теплый (июнь-август), для которого составляется другой распорядок дня.

В холодной время пребывания детей на открытом воздухе ограничивается температурными режимами. А в летнее время деятельность детей организуется на открытом воздухе.

##### Национально-культурные и этнокультурные особенности:

Население города Ирбита многонациональное. В результате миграционных процессов в городе значительной выросло количество этнически русских, бывших граждан государств СНГ. Но при этом в детском саду этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей.

В содержании образовательной программы учитывается многонациональность, много конфессиональность Уральского региона. Сильные православные традиции.

Культура народов региона (национальные обычаи и традиции). Исторически сложившиеся народы Среднего Урала - русские, удмурты, манси, татары, башкиры, марийцы, чувашаи и т.д.. С учетом национально-культурных традиций народов Среднего Урала осуществлен отбор произведений национальных (местных) писателей, поэтов, композиторов, художников, образцов национального (местного) фольклора, народных художественных промыслов при ознакомлении детей с искусством, народных игр, средств оздоровления.

В городе много исторических памятников, богатое архитектурное наследие и проводятся исторические мероприятия, например, Ирбитская ярмарка. Особое внимание к формированию у детей понимания принадлежности к определенной социальной группе, где в качестве идентификации и с этносом выступают родной язык, традиционные ценности и культура; формированию толерантного и уважительного отношения к людям другой национальности. И в то же время необходимо обеспечить возможность почувствовать гордость своей национальной принадлежности.

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной(производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Кроме этого, для успешной реализации РП предусмотрены такие психолого-педагогические условия, как:

1. уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2. использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3. построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. защита детей от всех форм физического и психического насилия;
8. поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Программа выстраивается на методологических подходах к образованию детей дошкольного возраста и основывается на следующих научно обоснованных подходах:

1. культурно-историческом,
2. деятельностном,
3. личностном,
4. аксиологическом,
5. культурологическом.

Культурно-исторический подход предполагает необходимость учета интересов и потребностей ребенка дошкольного возраста, зоны его ближайшего развития, ведущей деятельности возраста, понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребенка, организация образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей.

Центральной категорией деятельностного подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на познание. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект собственного развития.

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к ребенку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

Аксиологический подход предполагает ценностную ориентацию всего образовательного процесса. Помимо общечеловеческих ценностей (добро, красота, справедливость, ответственность и др.), в Программе большое внимание уделяется формированию у детей чувства принадлежности в первую очередь к своей семье, ближайшему социуму, своей стране.

Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребенка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей, в том числе как жителя Среднего Урала.

Все методологические подходы взаимосвязаны.

### **Возрастные особенности развития детей 3–4 лет (младшая группа)**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов - индивидуальных единиц восприятия - переходят к сенсорным эталонам - культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной ДОО образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения.

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

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

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

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

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

#### **Возрастные особенности развития детей 4–5 лет (средняя группа)**

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

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

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

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

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

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше - черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше - белых или бумажных?», ответ будет таким же - больше белых.

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

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

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

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

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

#### **Возрастные особенности детей 5-6 лет (старшая группа)**

Дети шестого года жизни уже *могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли*. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» - зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. *Это возраст наиболее активного рисования*. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных

объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. *Овладевают обобщенным способом обследования образца.* Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. *Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.* Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию - до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, *продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.* В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

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

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно- ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

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

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

#### **Возрастные особенности детей 6-7(8) лет (подготовительная к школе группа)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы *начинают осваивать сложные взаимодействия людей,* отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

*Игровые действия детей становятся более сложными,* обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. *Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.* Более явными становятся различия



При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; *способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.*

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. *Данный вид деятельности не просто доступен детям - он важен для углубления их пространственных представлений.*

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

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

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

У дошкольников *продолжает развиваться речь*: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

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

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

### **1.5. Планируемый результат освоения РП**

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

#### **Обязательная часть**

Целевые ориентиры - стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого; - проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; - у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

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

Преобладает уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников, умеет выдерживать недолгую отсрочку в удовлетворении желаний (подождать, потерпеть).

Имеет собственный опыт физкультурно-оздоровительной деятельности, получает удовольствие от процесса выполнения движений, проявляет чувство собственного достоинства. Эмоционально реагирует и отзывается на музыку, с удовольствием двигается под музыку.

### **Планируемые достижения детей в двигательной деятельности**

#### **Достижения ребенка 3х лет**

- ходит прямо, не опуская головы, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление по ориентирам, выполнять задание: находить ориентир, остановиться, присесть, повернуться;
- бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление
- перешагивает через предметы, ползает на четвереньках, прыгает на двух ногах на месте, в длину с места на 30—40 см;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м,
- бросает мяч вниз о пол и вверх 2—3 раза подряд и ловить его;
- метает предметы правой и левой рукой на дальность, на расстояние 2,5—4 м;
- прослеживает движения глазами, сосредотачивает взгляд на предметах, действиях.

#### **Достижения ребенка 4х лет**

- ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями
- ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

- с большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

#### **Достижения ребенка 5ти лет**

- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

#### **Достижения ребенка 6ти лет**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Достижения ребенка 7ми лет**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

#### Формы физического развития

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно после дневного сна
<b>2</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</b>	

2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
<b>3</b>	<b><i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i></b>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
<b>4</b>	<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, апрель
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
<b>5</b>	<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i></b>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
<b>6</b>	<b><i>Дополнительное образование детей</i></b>	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

### Методы физического развития

<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>образный сюжетный рассказ, беседа;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменений и с изменениями;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

- тактильно-мышечные приемы	- словесная инструкция	
(непосредственная помощь воспитателя)		

### Средства физического развития

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим занятий, отдыха и сна</li> <li>• Рациональное питание</li> <li>• Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования</li> </ul>	Закаливание <ul style="list-style-type: none"> <li>• в повседневной жизни</li> <li>• специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика</li> <li>• Игры</li> <li>• Спортивные упражнения</li> </ul>

### Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

#### *Направленность подвижных игр*

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение ребенка в различных	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение навыков действий в соответствии с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение навыков действия в коллективе (команде),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большое количество движений</li> <li>• Активизация</li> </ul>

<p>движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правилами</li> <li>• Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией</li> <li>• Активизация памяти, внимания, мышления, воображения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подчинение общим требованиям</li> <li>• Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхания, кровообращения, обменных процессов</li> <li>• Благотворное влияние на психическую деятельность</li> </ul>
---	---	---	---

### *Классификация подвижных игр*

<b>По степени подвижности ребенка</b>	<b>По видам движений</b>	<b>По содержанию</b>
<p>Игры с малой подвижностью</p> <p>Игры со средней подвижностью</p> <p>Игры с большой подвижностью</p>	<p>Игры с бегом</p> <p>Игры с мячом (в том числе с метанием)</p> <p>Игры с прыжками</p> <p>Игры с упражнениями на равновесие</p> <p>Игры с лазаньем и ползаньем</p>	<p>Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные)</p> <p>Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон)</p>

## 2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей

Для детей младшей группы.

### Комплекс № 1. Без предмета

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному.	2 мин.
2	<b>И. п.</b> – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – руки вперёд 2 – хлопнуть в ладоши перед собой 3- вернуться в исходное положение	5 раз
3	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - присесть 2 – руки положить на колени 3 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	<b>И. п.</b> - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища 1 – поднять руки в стороны 2- вернуться в исходное положение.	5 раз
5	<b>И. п.</b> – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.	2 - 3 раза
6	<b>И. п.</b> – ходьба в колонне по одному за воспитателем.	1 круг



### Комплекс № 2. С кубиками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем - он паровозик.	1 минута
2	<b>И. п.</b> – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу 1 – вынести кубики вперёд 2 – стукнуть ими друг о друга 3- опустить вниз 4- - вернуться в исходное положение	5 раз
3	<b>И. п.</b> - ноги на ширине ступни, кубики за спиной 1 - присесть, положить кубики на пол 2 – встать кубики убрать за спину 3 – присесть взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	4 раза
4	<b>И. п.</b> – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. 1- поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. 2- поворот вправо, взять кубик. 3 – то же в другую сторону.	По 3 раза в каждую сторону.
5	<b>И. п.</b> – ноги слегка расставлены, кубики на полу. 1 – прыжки на двух ногах вокруг кубиков	
6	<b>Игровое задание «Быстро в домик».</b> Дети находятся за чертой- это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку- ходьба врассыпную по всей площадке. На слова быстро в домик дети вместе с воспитателем бегут за черту	2 раза

### Комплекс № 3. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассыпную.	
2	<b>И. п.</b> – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. 1 – поднять обруч вверх 2 – посмотреть в обруч 3 – опустить обруч 4 - вернуться в исходное положение.	4-5 раз
3	<b>И. п.</b> – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 – присесть взять обруч обеими руками (хват с боков) 2 – поднять обруч на уровень пояса 3- присесть , положить обруч на пол 4- вернуться в исходное положение	4 раза
4	<b>И. п.</b> – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди 1 – наклониться вперёд 2 – коснуться ободом обруча пола 3 – выпрямиться, вернуться в исходное положение	4 раза
5	<b>И. п.</b> – стоя в обруче, руки произвольно 1 – прыжки на двух ногах в обруче	
6	<b>Игровое упражнение «Найди мышонка»</b>	

### Комплекс № 4. С мячом.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
--------	----------------------	----------------------

1	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	
2	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх 2 – опустить мяч 3 - исходное положение	5 раз
3	<b>И. п.</b> – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1- присесть и прокатить мяч от ладшки к ладшке. 2 - выпрямиться 3 - вернуться в исходное положение.	4- 5 раз
4	<b>И. п.</b> – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди 1 – наклониться вперёд 2 – коснуться мячом пола между ног 3- выпрямится 4- - вернуться в исходное положение	5 раз
5	<b>И. п.</b> – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу 1 – прыжки на двух ногах в обе стороны	

#### Комплекс № 5. С погремушками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
2	<b>И.п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, погремушки внизу. 1 – поднять погремушки через стороны вверх 2 – позвонить 3- опустить погремушки через стороны вниз 4 - вернуться в исходное положение	5 раз

3	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, погремушки у плеч 1- присесть вынести погремушки вперёд 2- позвонить 3 - исходное положение	5 раз
4	<b>И. п.</b> – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. 1- наклонится вперёд ,положить погремушки на пол. 2 – выпрямится, убрать руки за спину 3- наклонится ,взять погремушки 4- вернуться в исходное положение	4 раза
5	<b>Игровое упражнение «Найди свой цвет»</b>	

### Комплекс № 6. С флажками

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному; бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.	
2	<b>И. п.</b> – ноги на ширине ступни ,флажки в обеих руках внизу. 1 - флажки через стороны вверх 2 - скрестить 3 – опустить флажки вниз. 4 - в исходное положение	5 раз
3	<b>И. п.</b> – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. 1 – наклонится ,помахать флажками перед собой. 2 – выпрямится 3 - в исходное положение	5 раз

4	<b>И. п.</b> – ноги на ширине плеч флажки у груди. 1- поворот вправо влево. 2- отвести флажок в сторону. 3- исходное положение	5 раз
5	<b>И. п.</b> – ноги слегка расставлены, флажки на полу 1 – прыжки на двух ногах перед флажками	
6	<b>Игра «Кошка и мыши»</b> (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя)	

### Комплекс № 7. С платочком.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Игра пузырь	2 раза
2	<b>И. п.:</b> ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. 1 – выпрямить руки вперёд 2 – показать платочек 3 – вернуться в исходное положение	5 раз
3	<b>И. п.:</b> ноги на ширине плеч, платочек внизу	5 раз

	1 – присесть 2 – вынести платочек вперёд 3 – выпрямиться 4 - <b>вернуться в исходное положение</b>	
4	<b>И. п.:</b> ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу 1 – поворот вправо 2- помахать платочком 3- вернуться в исходное положение 4-переложить платочек в левую руку.(то же в другую сторону)	3 раза
5	<b>И. п.:</b> ноги слегка расставлены, платочек в правой руке 1 – прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой	

#### **Комплекс № 8. На гимнастической скамейке.**

<b>№ упр.</b>	<b>Содержание комплекса</b>	<b>Дозировка упражнений</b>
1	Ходьба и бег по мостику( доска или дорожка длиной в 3 метра, шириной 25 – 30 см.); ходьба и бег в рассыпную.	3 раза
2	<b>И. п.:</b> сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч.  1 – наклониться вправо( влево) 2 – положить кубик на пол с боку 3 – выпрямиться 4 - наклониться вправо( влево) 5 – взять кубик 6 - вернуться в и. п.	4 раза
3	<b>И. п.:</b> сидя верхом на скамейке ,ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. 1- встать	5 раз

	2 – поднять кубики в стороны 3 – опустить кубики 4 - вернуться в и. п.	
4	<b>И. п.</b> сидя верхом на скамейке ,ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. 1 – поднять прямые ноги вперёд 2 - опустить	4 раза
5	<b>И. п.:</b> стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. 1 – прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.	
6	Игровое задание ( поймай комара )	

### Комплекс № 9. Без предметов.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, бег врассыпную.		
1	<b>И. п.:</b> ноги на ширине ступни , руки вдоль туловища 1 – поднять руки в стороны 2 – помахать	5 раз

	3 – опустить руки 4 – вернуться в исходное положение.	
2	<b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1 - присесть 2 – вынести руки вперёд 3 – встать убрать руки за спину 4 - вернуться в и. п.	4 раза
3	<b>И. п.:</b> стойка на коленях, руки на поясе. 1- наклониться вправо (влево) 2 – выпрямиться 3 - вернуться в исходное положение	4-5 раз
4	<b>И. п.:</b> лёжа на спине 1- попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед.	4-5 раз
5	<b>И. п.:</b> ноги слегка расставлены, руки на поясе 1 – прыжки на двух ногах вокруг своей оси (вправо и влево)	



**Комплекс № 10. С обручем.**

<b>№ упр.</b>	<b>Содержание комплекса</b>	<b>Дозировка упражнений</b>
1	Ходьба в колонне по одному, бег вокруг обручей, положенных по кругу.	
2	<b>И. п.:</b> стоя, ноги шире ступни, обруч хватом с боков на груди. 1 – вынести обруч вперёд 2 – вверх 3 – опустить обруч вперёд 4 - вернуться в и. п.	5 раз
3	<b>И. п.:</b> ноги слегка расставлены , обруч хватом с боков на груди 1 –вынести обруч вперёд 2 - присесть 3 - встать 4 – обруч в перёд 5- вернуться в исходное положение.	5 раз
4	<b>И. п.:</b> ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 - вынести обруч вперёд руки прямые 2 – наклониться, 3 – коснуться ободом обруча пола 4 – выпрямиться 5 – обруч вперёд 6 - вернуться в и. п	4 раза

5	<b>И. п.:</b> стоя в обруче 1 – прыжки на двух ногах на месте	
---	--	--

## ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

### Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	<p>Способность самостоятельно выполнять необходимые бытовые процессы.</p> <p>Уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях.</p> <p>Умение поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действий с образцом.</p> <p>Умение отражать физические действия в словесной форме, в рисунке.</p> <p>Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации.</p> <p>Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений.</p> <p>Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.</p>
Предметно-информационная	<p>Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх.</p> <p>Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.</p>

Ценностно-ориентированная	<p>Физическая активность. Охотное включение в занятия, игры, упражнения.</p> <p>Проявление волевых усилий, выдержка, настойчивость, решительность, смелость.</p> <p>Желание быть здоровым.</p> <p>Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость).</p> <p>Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека.</p> <p>Настойчивость, инициативность.</p>
---------------------------	--

## Сентябрь

Задачи	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, ходить и бегать небольшими подгруппами, подпрыгиванию на двух ногах на месте, учить энергичному отталкиванию мяча друг другу, подлезать под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими подгруппами за воспитателем между двумя линиями, сохраняя равновесие, подпрыгивать на двух ногах на месте.			
ОРУ	б/п	С мячом	с кубиками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) прыжки на двух ногах на месте. Воспитатель берёт большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мячики. Дети прыгают, а педагог	а) катание мячей друг другу (расстояние 1 м.) Воспитатель помогает детям занять места так, чтобы каждый ребёнок имел себе пару. У всех в положении сидя ноги	а) ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Упражнение проводится в форме	Подвижные игры: а) «Прокати мяч» б) «Мой весёлый звонкий мяч» в) «Беги ко мне» г) «Пузырь» д) «Найди свой домик»

	проговаривает: «Прыг – скок, прыг - скок».	врозь. Мячи раздаются одной подгруппе. По сигналу «Покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение выполняется (6-8 раз).	игры «Доползи до погремушки» Игра повторяется 3-4 раза.	
Подвижные игры	«Найдём птичку»	«Кот и воробушки»	«Быстро в домик»	
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем, у него в руках большой мяч.	Ходьба по одному за воспитателем.	Ходьба за воспитателем у него в руках флажок	
Массаж	поглаживание	растирание	поглаживание	

## Октябрь

Задачи	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, упражнять в ползании на четвереньках, подлезать под шнур. Учить при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. Дети по сигналу воспитателя выполняют задания: «Гуси» нужно остановиться и сказать «га-га-га», «Воробушки» нужно ответить «чик-черик».			
ОРУ	Б/п	б/п	с б. мячом	На скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) Равновесие2Пройдём по мостику». Из двух параллельно положенных досок(ширина 25см, длина 2м) сделан мостик через речку. После показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому мостику, затем по второму. б) прыжки . Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземляясь на полусогнутые ноги.	а) прыжки из обруча в обруч .Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко как зайки. б) « Прокати мяч».Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м.Сидя в обруче ноги врозь по сигналу воспитателя прокатывают мяч несколько раз подряд.	а) прокатывание мячей в прямом направлении. б) «»Быстрый мяч». Дети становятся у обозначенной линии, у каждого ребёнка в руках мяч. По команде дети наклоняются и прокатывают его вперёд, а затем бегут за ним. И на исходную линию возвращаются шагом.	а ) подлезание под шнур (высота 50 – 40 см.) Проползти не задевая шнур, встать на ноги хлопнуть в ладоши. б ) « Пробеги не задень»- ходьба и бег между предметами, затем бег. «Кот и воробушки» Ходьба в колонне по одному за самым ловким катом.
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофёр»	«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«машины поехали в гораж»	«Найдём зайку»	

## Ноябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении.
1-я часть:	Ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную. По команде воспитателя дети выполняют

Вводная	задания: на слова «бабочки» останавливаются машут руками – крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте.			
ОРУ	с платочками	с обручем	б/п	С флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) «В лес по тропинке». На пол положены две доски параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2-3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе, балансируя руками для поддержания равновесия. б) прыжки «Зайки мягкие лапки». Прыгают на двух ногах обратно возвращаются шагом.	а) прыжки «Через болото». Из 8-10 обручей в шахматном порядке выкладываются обручи. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. б) прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи друг другу.	а) «Прокати и не задень». Вдоль зала в две линии раскладываются кубики на расстоянии 1 м друг от друга (по 5-6 штук), дети прокатывают мяч. б) «Проползи и не задень». Ползание на четвереньках между предметами змейкой не задевая их.	а) Ползание – «Паучки». Две доски параллельно положены на пол по двум сторонам зала. Дети проползают по доске с опорой на ладони и колени – как «Паучки». б) Равновесие. Ложится доска на пол, посередине доски ложится кубик. Около кубика нужно остановиться выполнить присед и продолжить ходьбу. Игра «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за комаром.
Подвижные игры	«Ловкий шафёр»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	
Малоподвижные игры	«Найди зайчонка»	«Где спрятался мышонок»	«Летает - не летает»	

## Декабрь

Задачи	Учить ходить и бегать в рассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу не касаясь руками пола.
1-я часть:	Бег и ходьба по кругу, бег в рассыпную. Дети бегут полный круг, останавливаются, поворачиваются

Вводная	и бегут в другую сторону, то же с ходьбой.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	с кубиками	На скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) «Пройди и не задень». Кубики (6-8штук) расставлены в две линии на расстоянии 40см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют б) прыжки «Лягушки попрыгушки». В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки.	а) спрыгивание со скамейки (высота 20 см.) «Надо встать на скамейку, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки, как заяка». б) катание мячей друг другу	а) прокатывание мяча между предметами. Дети прокатывают мяч подталкивая его двумя руками снизу (руки совочком) стараясь не отпускать далеко от себя. б) ползание под дугу (высота 50 см.)	а) ползание « жучки на брёвнышке». Дети выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. б) ходьба по доске , руки в стороны . Дети идут 2 раза по доске боком приставным шагом в колонне по одному Игра «птичка и птеньчики»				
					Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»
					Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «Найдём птенчика»		«найдем лягушонка»

## Январь

Задачи	Учить детей с построением и ходьбой парами, беге в рассыпную, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета, подлезать под дугу не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.
1-я часть:	Ходьба парами и бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуется.

Вводная				
ОРУ	с платочками	с обручем	С кубиком	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по доске (шир.15см.) б) прыжки на двух ногах «Из ямки в ямку». Обручи выложены параллельно в два ряда(по 5шт. на расстоянии 40см друг от друга), дети выполняют прыжки из обруча в обруч.	а) Прыжки. «Зайки прыгуны» Вдвe линии ставятся кубики на расстоянии 50 см. Дети прыгают вокруг кубиков б) прокатывание мяча вокруг кубиков.	а) катание мечей друг другу расстояние между детьми 1,5 -1 м. Воспитатель расставляет детей так , чтобы они из двух шеренг образовали пары . б) «Медвежата». Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони, по сигналу ползут до леса.	а)Подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, надо подойти к дуге присесть сложиться в камочек и пролезть под дугой. б) Ходьба по доскам лежащим параллельно друг другу.  Игра «Лохматый пёс», Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	
Малоподвижные игры	«Найдём цыплёнка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## Февраль

Задачи	Учить в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч, при спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять
--------	---



	в прокатывании мяча друг другу, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному на сигнал «Зайки» прыгают, на сигнал «Лягушки» присаживаются, затем снова ходьба.			
ОРУ	с погремушками	с обручами	С мячами	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба, перешагивая через шнуры (ширина между шнурами 30см), прыжки из обруча в обруч. Дети идут колонной по одному друг за другом, перешагивают через шнуры, затем прыгают из обруча в обруч.	а) спрыгивание со скамейки (высота 15 см). Вы будите воробушки, они прыгают в свои гнёздышки. Вставляйте на скамейку согните колени и прыгайте. б) прокатывание мячей в прямом направлении. По сигналу «покатили» дети прокатывают мячи и бегут за ними.	а) бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. По сигналу «бросили» дети перебрасывают мяч через шнур, затем подлезают под нижний шнур, не касаясь руками пола и бегут за мячами.	а) пролезание под дугу , не касаясь руками пола, ходьба по доске. Надо пройти к одной дуге , присесть , сложиться в комочек , пролезть под дугой, не касаясь руками пола . Затем дети идут по доске , положенной на пол.  Игра «Лягушки»
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнёздышках»	«Воробушки и кот»	«Найдём лягушонка»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	«Найдём воробушка»	Ходьба в колонне по 1 с мячом в руках.	

## Март

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд. Учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по 1 на удар в бубен дети бегут или идут в другую сторону, ходьба парами			
ОРУ	с кубиками	б/п	с мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) На полу лежит доска, на середине доски лежит кубик ориентир. Пройти боком приставным шагом, руки на поясе у кубика присесть, руки вынести вперёд. б) прыжки на двух ногах, между предметами «Змейкой».	а) прыжки «Через канавку». Из шнуров на полу выложена «канавка». Немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на полусогнутые ноги. Б) Катание мячей друг другу «Точно в руки».	а) «Брось и поймай». Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками. Б) Ползание по скамейке. Надо проползти по скамейке с опорой на ладони и колени	а) Дети – «Медвежата». Дети передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенного предмета, встают хлопают в ладоши. б) ходьба по гимнастической скамейке (высота 25-см.) Игра «Автомобили» Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Найдём зайку	

## Апрель

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Упражнять в ходьбе и ползании по доске			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба с высоким подниманием колен.			
ОРУ	На скамейке	с косичкой	б/п	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке боком приставным шагом (высота 25 см). Прыжки «Через канавку». На полу из шнуров выложены канавки (ширина канавки 30см.)	а) прыжки из кружка в кружок. По всему залу в произвольном порядке разложены обручи (диаметр 50см.) б) «Точный пас». Расстояние между детьми 2м.	а) бросание мяча и ловля его руками. б) ползание по доске. Воспитатель ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени.	а) «Проползи – не задень». В две линии выложены кубики расстояние между ними 1м. б) по мостику. По гимнастической скамейке ходьба колонной по одному.  Игра: «Огуречик - огуречик». Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	
Малоподвижные игры	«Найдём лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

## Май

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, бегу в рассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловить его, упрощать в ползании по скамейке на ладонях и коленях.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, на удар в бубен поворот в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	С обручем	с мячом	С флажками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке (высота 30 см). Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см). Воспитатель ставит 2 скамейки и на расстоянии 2 м от них кладёт 4-5 шнуров.	а) прыжки с гимнастической скамейки, по команде дети делают прыжок и приземляются на полусогнутые ноги. б) Дети распределяются на небольшие подгруппы по 4 – 5 человек на всех один мяч. Катание мяча.	а) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Упражнение выполняется 8-10 раз. б) ползание по скамейке. Воспитатель ставит две скамейки и предлагает ползти по ней, как жучки, на ладонях и коленях.	а) лазанье на наклонную лесенку не более 2 – 3 человек.  Игры: «Коршун и насадка». Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Поезд»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	«Найди цыплёнка»	«Найди зайку»	Ходьба в колонне по 1	

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей средней группы.

Комплекс № 1. С обручем.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную по всей площадке	
2	<b>И. п.</b> – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1- обруч вперёд руки прямые 2 – обруч вверх 3 – обруч вперёд 4 - вернуться в исходное положение	4 - 5 раз
3	<b>И. п.</b> – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу 1- обруч вперёд 2 – наклон вперёд, коснуться обручем пола 3 – выпрямиться обруч вперёд	4 - 5 раз

	4 - вернуться в исходное положение	
4	<b>И. п.</b> - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди 1 – поворот вправо (влево) 2- обруч вправо (влево) 3 - вернуться в исходное положение	4 - 5 раз
5	<b>И. п.</b> – стойка в обруче, руки вдоль туловища 1 – прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8	2 раза
6	<b>Игра «Найди себе пару»</b>	2 раза

### Комплекс № 2. С кубиками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	
2	<b>И. п.</b> – стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны 2 – кубики вверх 3 – кубики в стороны	5-6 раз

	4 - вернуться в исходное положение	
3	<b>И. п.</b> – стойка на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть положить кубики на пол 2 – встать руки на пояс 3 – присесть взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	4-5 раз
4	<b>И. п.</b> - стойка на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо, отвести правую руку назад 2 – поворот влево, отвести левую руку назад 3 - вернуться в исходное положение	6 - раз
5	<b>И. п.</b> – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1 – наклон вперёд, кубики у носков ног 2 – выпрямиться руки на пояс 3 – наклониться взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	4 -5 раз
6	<b>И. п.</b> – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.	
7	Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс № 3. С флажками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчёлки» дети переходят на бег, помахая руками, как крылышками, и произносят: « Жу – жу – жу ». Ходьба и бег чередуются	

2	<b>И. п.</b> – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 – флажки в стороны 2 – флажки вверх, руки прямые 3 – флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
3	<b>И. п.-</b> стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – поворот вправо, флажки в стороны 2 – поворот влево, флажки в стороны 3 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – флажки в стороны 2 – наклон вперёд, скрестить флажки 3 – выпрямиться, флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	<b>И. п.</b> ноги на ширине ступни, флажки у плеч 1 – присесть вынести флажки вперёд 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
6	Прыжки на двух ногах на счёт 1-8	
7	Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке)	

#### Комплекс № 4. С малым мячом.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<b>И. п.</b> – Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «снежинки» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба.	
2	<b>И. п.</b> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку 3 – руки в стороны	6 раз



	4 - вернуться в исходное положение	
3	<b>И. п.</b> – стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1 – наклониться вперёд 2 – прокатить мяч от правой ноги до левой, поймать его левой рукой. 3 – выпрямиться мяч в левой руке 4 – то же в другую сторону	5 раз
4	<b>И. п.</b> – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону 2 – выпрямиться переложить мяч в левую руку 3 – то же влево	6 раз
5	<b>И. п.</b> – лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться вынести мяч вверх - вперёд 2 – вернуться в исходное положение	5 раз
6	<b>И. п.</b> – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1 – присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение	8 раз

### Комплекс № 5. Без предметов.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег между предметами, поставленные в одну линию.	
2	<b>И. п.</b> – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши 3 – руки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз

3	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны 2 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой ноги 3 – выпрямиться, руки в стороны 4 – то же в лево	5 раз
4	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 2 – встать, вернуться в исходное положение	5 раз
5	<b>И. п.</b> - сидя руки в упоре сзади 1 – поднять прямые ноги вперёд – вверх 2 – развести ноги в стороны 3 – соединить ноги вместе 4 - <b>И. п.</b> - исходное положение	4-5 раз
6	<b>И. п.</b> - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища 1 – прыжком ноги врозь 2 – прыжком ноги вместе	

**Комплекс № 6. С мячом большого диаметра.**

<b>№ упр.</b>	<b>Содержание комплекса</b>	<b>Дозировка упражнений</b>
1	Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами –змейкой.	

2	<p><b>И. п.</b> - ноги на ширине ступни ,мяч внизу.  1-мяч на грудь.  2- мяч вверх, потянутся.  3-мяч на грудь.  4- исходное положение.</p>	5 раз
3	<p><b>И. п.</b> - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.  1-наклонится вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги.  2-выпрямится.  3-наклонится вперёд и прокатить мяч по полу вокруг правой ноги.  4- исходное положение.</p>	4 раза
4	<p><b>И. п.</b> - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу.  1 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по три раза в каждую сторону).</p>	По 3 раза
5	<p><b>И. п.</b> - сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.  1 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот  2 – поймать мяч  3 - исходное положение.</p>	4-5 раз
6	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси	2-3 раза

**Комплекс № 7. С палкой.**

<b>№ упр.</b>	<b>Содержание комплекса</b>	<b>Дозировка упражнений</b>
1	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную	
2	<b>И. п.</b> – стойка ноги чуть расставлены ,палка внизу хватом шире плеч 1 - поднять палку вверх, потянутся. 2 - вернуться в исходное положение.	5-6 раз
3	<b>И. п.</b> - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч 1 – палку на грудь 2 – присесть, палку вынести вперёд 3 – встать палку на грудь 4 - вернуться в исходное положение	4-5 ра
4	<b>И. п.</b> - сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди 1 – палку вверх 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка 3 – выпрямиться палку вверх 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 – наклон вправо (влево) 2 - вернуться в исходное положение	5-6 раз
6	Прыжки на двух ногах	

--	--	--

### Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<p><b>И. п.:</b> основная стойка , руки вдоль туловища.</p> <p>1-руки в стороны.</p> <p>2-сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянутся .</p> <p>3-опустится на всю ступню, руки в стороны</p> <p>4- вернуться в исходное положение</p>	5 раз
2	<p><b>И. п.:</b> сидя ноги врозь, руки за головой .</p> <p>1- руки в стороны .</p> <p>2-наклон вперёд, коснутся пола ног.</p> <p>3-выпрямится ,руки в стороны.</p> <p>4- вернуться в исходное положение .</p>	5 раз
3	<p><b>И. п.:</b> стойка на коленях, руки за головой.</p> <p>1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку</p> <p>2 - вернуться в исходное положение</p>	5 раз

4	<b>И. п.:</b> стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной 1 – глубоко сесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	<b>И. п.</b> основная стойка руки на поясе 1 – мах правой ногой вправо 2 – мах левой ногой влево 3 - вернуться в исходное положение	5-6 раз

#### Комплекс № 9. С косичкой.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине ступни 1 – косичку на грудь. 2-косичку вверх , потянутся. 3-косичку на грудь. 4- вернуться в исходное положение.	5 раз
2	«Наклоны вперед» <b>И. п.:</b> стойка на ширине плеч ,косичка внизу . 1-косичка вверх. 2-наклон влево вправо. 3-выпрямится, косичку вверх. 4-вернуться в исходное положение.	5 раз

3	<p><b>И. п.:</b> стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.</p> <p>1 – присесть косичку вынести вперёд</p> <p>2 - вернуться в исходное положение</p>	5 раз
4	<p><b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, косичка внизу</p> <p>1 – поднять косичку вверх</p> <p>2 – наклон вперёд, коснуться косичкой правой (левой) стопы</p> <p>3 – выпрямиться, косичку поднять вверх</p> <p>4 - вернуться в исходное положение</p>	4 раза
5	Ходьба в колонне по одному	

### Комплекс № 10. С флажками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<p><b>И. п.:</b> основная стойка, флажки внизу.</p> <p>1 – флажки стороны.</p> <p>2-флажки вперёд, скрестить.</p> <p>3-флажки в стороны.</p> <p>4-исходное положение.</p>	5 раз
2	<p><b>И. п.:</b> стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.</p> <p>1-поворот вправо (влево) , взмахнуть флажками.</p> <p>2- вернуться в исходное положение.</p>	6 раз

3	<b>И. п.</b> основная стойка, флажки у плеч 1 – присесть флажки вынести вперед 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	<b>И. п.:</b> стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – поднять флажки в стороны 2 – наклониться вперед, скрестить флажки 3 – выпрямиться, флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	<b>И. п.:</b> Прыжки на двух ногах на месте	

### Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации. Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений. Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.
Предметно-информационная	Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских



	<p>играх.</p> <p>Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.</p>
Ценностно-ориентированная	<p>Желание быть здоровым.</p> <p>Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота).</p> <p>Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека.</p>

## ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

### Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте. Разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками, упражнять в подлезании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, с остановкой на сигнал воспитателя «Зайки» попрыгать на двух ногах.			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды	а) ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 метра) – 2,3 раза.	а) прыжки – подпрыгивания на месте на двух ногах –	а) прокатывание мяча друг другу двумя руками	а) подлезание под шнур (не касаться руками пола) в

движения	б) прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево (3 – 4 раза)	«Достань до предмета». б) прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.) Способ - на коленях, сидя на пятках (10 – 12 прокатываний)	(исходное положение стоя на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. б) подлезание под шнур (высота 50 см) – не касаться руками пола.	группировке (8 – 10 раз) б) ходьба на носках по доске, положенной на пол (3 – 4 раза)
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Огуречик»	«У медведя во бору» «Где постучали»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.	

## Октябрь

Задачи	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, учить подлезать под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	С косичкой	б/п	С мячом	с кубиком
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны,	а) прыжки – перепрыгивания из обруча в обруч на двух ногах	а) Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза) б) Лазанье под шнур	а) подлезание под дугу (высота 50 см) не касаться руками пола. б) равновесие – ходьба

	встать и пройти до конца скамейки и сойти не спрыгивая. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до кубика на расстояние 3 м.	б) прокатывание мячей друг другу(10 – 12 раз).	не касаясь руками пола (3 – 4 раза)	по доске, положенной на пол, перешагивание через кубики в) прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках за «котом» как «мыши».	«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай кто позвал»

## Ноябрь

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами, закрепить умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках на двух ногах, продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в перебрасывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег взявшись за руки, ходьба с остановкой на сигнал воспитателя.			
ОРУ	с кубиком	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. б) прыжки на двух ногах	а) прыжки через 5 – 6 шнуров на двух ногах. б) прокатывание мячей друг другу	а) Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10 – 12 раз). Дети располагаются	а) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя рукам, хват рук с боков

	продвигаясь вперёд между кубиками.	(исходное положение – стойка на коленях), 10 – 12 раз.	произвольно по всему залу. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	скамейки. б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки на поясе
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»  ходьба в колонне по 1
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	ходьба в колонне по 1	

## Декабрь

Задачи	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в перепрыгивании через препятствия. Учить перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки, закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному – выполнять повороты на углах зала, ходьба и бег в рассыпную, ходьба и бег парами.			
ОРУ	с платочком	с мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе . Длина шнура 2 м. б) прыжки через бруски помогая себе взмахом рук, высота бруска 6 см.	а) прыжки со скамейки (высота 20 см) б) прокатывание мячей между предметами (набивной мяч, кегля, кубики)	а) перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 - 2 м (способ из - двумя руками с низу по (8 – 10 раз). б) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2 – 3 раза)	а) Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг.  «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	
Малоподвижные Игры	«Найдём цыплёнка»	Игра малой подвижности	«Где спрятался заяка»	

## Январь

Задачи	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, закреплять умение ходить и бегать в рассыпную, упражнять в прыжках и перебрасыванию мяча друг другу. Закреплять умение отбивать мяч об пол, упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.			
ОРУ	С обручем	с мячом	С косичкой	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движения</p>	<p>а) ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе). б) прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева от него продвигаясь вперёд, руки произвольно. в) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p>а) отбивание мяча одной рукой (правой) об пол 4 – 5 раз подряд и ловля его двумя руками. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (ноги врозь – ноги вместе) в) ходьба между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>а) прокатывание мячей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. б) ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата), затем встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. в) прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.</p>	<p>а) подлезание под шнур боком – не касаться руками пола б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти дальше. в) прыжки на двух ногах между предметами поставленными в ряд.(расстояние между предметами 0,5м)</p> <p>«Цветные автомобили»  Ходьба в колонне по одному</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кролики»</p>	<p>«Найди себе пару»</p>	<p>«Лошадки»</p>	
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Найдём кролика» Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по 1 в обход зала.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	

## Февраль

Задачи	Упражняться в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через бруски, в перепрыгивании из обруча в обруч; продолжать учить ловле двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в лазанье по наклонной доске.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами; бег в рассыпную; на сигнал «Аист» останавливаются поднимают одну ногу руки в стороны, на сигнал «Зайцы» дети прыгают на двух ногах с продвижением вперёд, на сигнал «Лягушки» дети приседают.			
ОРУ	б/п	На скамейке	С мячом	С палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. б) прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м.). в) перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах на расстоянии 2 м (двумя руками снизу).	а) прыжки на двух ногах через (6-8 шнуров); б) прокатывание мячей друг другу с расстояния 2,5 м (способ стоя на коленях); в) ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	а) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ от плеча); б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в) прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в шахматном порядке.	а) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом на середине скамейки присесть в) прыжки на правой и левой ноге до кубика (расстояние 2 м)
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	кубика (расстояние 2 м)
Малоподвижные игры	«Кто кричал?»	Ходьба в колонне по 1 с хлопками в ладоши.	Ходьба в колонне по одному.	«Перелёт птиц» Ходьба в колонне по одному.

## Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега по кругу, с изменением направления, в беге в рассыпную; закреплять у детей умение ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры, учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами, на сигнал «Лошадки» дети идут высоко поднимая колени.			
ОРУ	б/п	с обручем	С мячом	с флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба и бег по наклонной доске б) прыжки на 2 ногах через короткую скакалку.	а) прыжки в длину с места; б) перебрасывание мяча через шнур двумя руками из – за головы (расстояние от шнура 2 м) в) прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	а) прокатывание мячей между предметами. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине – «Проползи и не урони». в) ходьба по скамейке с мешочком на голове.	а) лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз. б) ходьба по доске, положенной на пол. в) пролезание в обруч. г) прыжки на двух ногах через бруски.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»  «Найди зайца»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Найди мышку»	



## Апрель

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, закрепить умение ходить и бегать парами, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через предметы; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по кругу, врассыпную с выполнением задания. При ходьбе по кругу подаётся команда «Поворот», и дети поворачиваются в другую сторону, продолжая движение.			
ОРУ	б/п	С кубиком	С мячом	С косичкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке (боком) приставным шагом (руки на поясе), с мешочком на голове. б) прыжки на двух ногах через бруски. в) метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5 м).	а) прыжки в длину с места. б) метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м (способ от плеча). в) отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд стоя в рассыпную или в две шеренги.	а) метание на дальность правой и левой рукой. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. в) прыжки на двух ногах на расстояние 3 метра.	а) лазание по лестнице. б) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть встать и пройти дальше. в) прыжки на двух ногах между предметами поставленные в один ряд.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кот»
Малоподвижные игры	«Угадай кто позвал»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

				Ходьба в колонне по одному.
--	--	--	--	-----------------------------

## Май

Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, беге в рассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги, повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, бег в рассыпную. Ходьба с перешагиванием через палки. На сигнал «стоп» дети останавливаются.			
ОРУ	б/п	с кубиком	с палкой	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед встать и пройти дальше до конца. б) прыжки в длину с места; в) прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками «Змейкой».	а) прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. б) перебрасывание мяча стоя в двух шеренгах (двумя руками из – за головы) с расстояния 2 м. в) метание мешочка правой и левой	а) метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по «медвежьим») в) прыжки через короткую скакалку.	а) влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз б) ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.  «У медведя во бору»

		рукой на дальность.		Ходьба в колонну по 1
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	
Малоподв. игры	Ходьба в колонну по 1	Ходьба в колонну по 1 с выполнением заданий для рук.	«Найдём зайца»	

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей старшей группы.

И.п. - исходное положение

Основная стойка для детей 5-6 лет - стоя пятки вместе, носки врозь.

### Комплекс № 1. Без предмета

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.	2 мин.

2	<b>И. п.</b> - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.	6 раз
3	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны 4 - в исходное положение.	6 раз
4	<b>И. п.</b> - основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 присесть руки вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение.	5-6 раз
5	<b>И. п.</b> - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.	5 - 6 раз
6	<b>И. п.</b> - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение.	6 - 7 раз
7	<b>И. п.</b> - основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 - 8 (или под музыкальное сопровождение).	
8	Ходьба в колонне по одному.	

## Комплекс № 2. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот кто не успел взять предмет, считается проигравшим.	2 раза
2	<b>И. п.</b> - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение	6 раз
3	<b>И. п.</b> - основная стойка, палка на груди 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5 - 6 раз
4	<b>И. п.</b> - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение.	6 раз
5	<b>И. п.</b> - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение.	3 раза
6	<b>И. п.</b> - лежа на животе. Палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5 - 6 раз

7	<b>И. п.</b> - основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 повторить 2 - 3 раза.	
8	Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.	

### Комплекс № 3. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.	
2	<b>И. п.</b> - основная стойка, обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение.	4-5 раз
3	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение.	6 раз
4	<b>И. п.</b> - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5-6 раз
5	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться обруч вверх; 4 - исходное положение.	5-6 раз
6	<b>И. п.</b> - основная стойка около обруча, руки произвольно Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой..	2-3 раза

7	Игра «Автомобиль»	
---	-------------------	--

#### Комплекс № 4. С кубиком

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя - руки в сторону, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.	
2	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение	6-7 раз
3	<b>И. п.</b> - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).	
4	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке	6-7 раз
5	<b>И. п.</b> - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).	

### Комплекс № 5. С мячом

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	
2	<b>И.п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 2 - мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение	6-8 раз
3	<b>И. п.</b> - стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - исходное положение	5-6 раз
4	<b>И. п.</b> - стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).	
5	<b>И. п.</b> - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - исходное положение.	5-6 раз
6	<b>И.п.</b> - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.	
7	<b>И. п.</b> - основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.	
8	Игра «Эхо».	

### Комплекс № 6. С флажками



№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному; перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).	
2	<b>И. п.</b> - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - в исходное положение	6-7 раз
3	<b>И. п.</b> - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг вправо, флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же влево (6-7 раз).	
4	<b>И. п.</b> - основная стойка, флажки у плеч. 1-2 - присед, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.	5-7 раз
5	<b>И. п.</b> - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 - опустить ногу, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).	
6	<b>И. п.</b> - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком в исходное положение; выполняется на счет 1-8.	2-3 раза
7	<b>И. п.</b> - основная стойка, флажки внизу. 1 - правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).	

8	Ходьба в колонне по одному.	
---	-----------------------------	--

### Комплекс № 7. «План препятствий»

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба по кругу в колонне по одному.	2 круга
2	По кругу расставили спортивный инвентарь, полоса препятствий: а. ходьба по гимнастической скамье; б. подлезание под дугой; в. ходьба по скакалке; г. перешагивание кубиков; д. подлезание под дугой; е. прыжки через обруч.	3 круга
3	Бег змейкой в медленном темпе.	1 минута
4	Ходьба по кругу. Восстанавливаем дыхание.	2 круга

### Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Ушки» <b>И. п.:</b> стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе смотреть вперед 1 - наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать 2 - вернуться в и. п. 3 - наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать 4 - вернуться в и. п.	3 раза
2	«Наклоны-пружинки» <b>И. п.:</b> стоя ноги на ширине плеч, руки опущены 1- поднять руки вверх	4 раза

	2-5 - пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать 6 - вернуться в и. п.	
3	«Струнка» <b>И. п.:</b> основная стойка, руки на поясе 1- подняться на носки вытянуться вверх - как струнка 2 - вернуться в и. п.	5 раз
4	«Достань до пятки» <b>И. п.:</b> стоя ноги шире плеч, руки опущены, висят 1 - прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги 2 - вернуться в и. п. 3 - то же левой руки и ноги 4 - вернуться в и. п.	по 2 раза в каждую сторону
5	«Лошадки» <b>И. п.:</b> основная стойка, прямые руки впереди 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад 2 - вернуться в и. п. 3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад 4 - вернуться в и. п.	по 3 раза каждой ногой
6	«Подскоки» <b>И. п.:</b> ноги параллельно, руки на поясе 1-10 - подскоки на двух ногах Ходьба на месте с махами руками (марширование)	3 раза

### Комплекс № 9. «Путешествие по морю океану»

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
--------	----------------------	----------------------

Вводная часть: «Идем на пристань» Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по медвежьей (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы - по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте).		
1	«Где корабль?» <b>И. п.:</b> основная стойка руки на поясе, смотреть вперед 1 - поворот головы вправо 2 - вернуться в и. п. 3 - поворот головы влево 4 - вернуться в и. п.	3 раза в каждую сторону
2	«Багаж» <b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1 - кисти рук сжать в кулаки 2 - обе руки поднять в стороны 3 - руки опустит 4 - вернуться в и. п.	4 раза
3	«Мачта» <b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх 3-4 - правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх	4-5 раз
4	«Вверх-вниз» <b>И. п.:</b> сидя на полу, руки согнуты, опора на локти 1 - поднять обе ноги вверх 2 - вернуться в и. п.	4-5 раз
5	«Волны бьются о борт корабля» <b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой 3-4 круговое движение выпрямленной правой рукой 5 - вернуться в и. п.	4 раза

6	<p>«Драим палубу»</p> <p><b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены</p> <p>1-3 - наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола)</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	4-5 раз
---	---	---------

#### Комплекс № 10. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<p>«Палку вверх»</p> <p><b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) - опущена вниз.</p> <p>1 - прямыми руками поднять палку вверх</p> <p>2 - опустить палку на плечи</p> <p>3 - прямыми руками поднять палку вверх</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	5 раз

2	<p>«Наклоны вперед»  <b>И. п.:</b> стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены  1 - наклон вперед, палку держать перед собой голову не опускать колени не сгибать  2 - вернуться в и. п.</p>	5 раз
3	<p>«Повороты»  <b>И. п.:</b> стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди  1 - поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать «Вправо»  2 - вернуться в и. п.  3 - то же в левую сторону, сказать «Влево»  4 - вернуться в и. п.</p>	по 3 раза в каждую сторону
4	<p>«Перешагивание»  <b>И. п.:</b> стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу  1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать  2 - вернуться в и. п.  3 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать  4 - вернуться в и. п.</p>	3 раза каждой ногой
5	<p>«Перепрыгивание»  <b>И. п.:</b> стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу  1-10 - прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться)  Ходьба с махами руками (марширование)</p>	3 раза

## ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

### Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	<p>Способность самостоятельно выполнять необходимые бытовые процессы.</p> <p>Уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях.</p> <p>Умение поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действий с образцом.</p> <p>Умение отражать физические действия в словесной форме, в рисунке.</p> <p>Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации.</p> <p>Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений.</p> <p>Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.</p>
Предметно-информационная	<p>Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх.</p> <p>Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.</p>
Ценностно-ориентированная	<p>Физическая активность. Охотное включение в занятия, игры, упражнения.</p> <p>Проявление волевых усилий, выдержка, настойчивость, решительность, смелость.</p> <p>Желание быть здоровым.</p> <p>Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость).</p> <p>Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека.</p> <p>Настойчивость, инициативность.</p>

Сентябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, на носках, энергичному отталкиванию 2-мя ногами от пола, взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьба с изменением темпа, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную и перебрасывании мяча; в подбрасывании мяча 2-мя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	б/п	с м.мячом	б/п	С палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи; руки за головой. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами; в) броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	а) прыжки на двух ногах с места «Достань до предмета»; б) подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. в) ползание на четвереньках между предметами (2- 3 раза)	А) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5м одна от другой. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. в) ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	а) Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в плотной группировке. б) Ходьба перешагивая через кубики сохраняя равновесие. в) Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3 – 4 м).
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба пол. по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по



				одному. Выполняя задания для рук.

## Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонне по 2, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать повороты во время ходьбы и бега в колонну по 2 (парами). Упражнять: в беге до 1 мин.; перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по 1 и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, чередование, на внешней стороне стопы.			
ОРУ	б/п	с палкой	с м. мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики; б) прыжки на двух ногах через шнуры, (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. в) броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу двумя руками от груди. Исходное положение ноги на ширине плеч.	а) прыжки, со скамейки на полусогнутые ноги; б) Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м). в) Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	а) метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м б) ползание на четвереньках между предметами (кубики), поставленными на расстоянии 1м.один от другого змейкой в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	а) Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку. б) ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. в) прыжки на препятствие. «гуси-лебеди» «Летает не летает»
Подвижные игры	Перелет птиц	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному.	

## Ноябрь

Задачи	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать кавыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обруч, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.
--------	---

1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3, ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	с м. мячом	б/п	с б.мячом	на гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой в левую руку; перед собой и за спиной; б) прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах; в) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3м. один от другого.	а) прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4метра). б) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг.) в) ведение мяча в ходьбе.	а) ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 метров; б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, опорой на предплечья и колени в) ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	а) Подлезание под шнур прямо и боком б) Прыжки на правой и левой ноге попеременно ( 2 или 3 прыжка на одной ноге затем на другой ноге). в) Ходьба между предметами на носках руки за головой.
Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному	
				«Пожарные на учении» «У кого мяч»

## Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазание по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по 1 с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча; и развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	с обручем	С флажками	б/п	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по накл. доске, прямо, руки в стороны. Переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. б) прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4м.) в) переброска мячей (диаметр 20 – 25 см.) друг другу в парах произвольным способом.	а) ползание по прямой подталкивая мяч головой (расстояние 3 – 4 м.) б) прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места; в) прокатывание набивного мяча.	а) перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек) в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;	а) Лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек. б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. в) прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Не оставайся на	«Охотник и зайцы»	

		полу»		«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Мороз - стоять вьюга - бег, снег - кружиться, метель - присесть)	«У кого мяч»	«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.

## Январь

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке, с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, протягивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске; ходьбу с мешком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками положенными в шахматном порядке по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	с кубиком	с косичкой	На скамейке	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по наклонной доске (выс.40 см., ширина 20 см.);Спуск шагом. б) прыжки на двух ногах между кубиками;(дистанция 4 метра) в) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	а) прыжки в длину с места;(расстояние 50 см.) б) Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу	а) перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока об пол. б) пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.	а) Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке. Спуск вниз. б) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за

	(двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5м.	в группировке. в) Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 метра.	в) ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.	головой в) Прыжки через шнуры (6 – 8 штук) на двух ногах без паузы расстояние между шнурами 50 см. г) ведение мяча до обозначенного места.
Подвижные игры	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	«Угадай, что изменилось»	

## Февраль

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мяча в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание о пол, подползание под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин., с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	с палкой	с б. мячом	на скамейке	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть:	а) Равновесие – бег по	а) прыжки в длину с	а) Метание	а) Лазанье на

Основные виды движений	гимнастической скамейке б) Прыжки через кубики правым и левым боком в) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	места (расстояние 60 см.) б) ползание на четвереньках между набивными мячами или кубиками. в) перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 метров.	мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. б) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи не урони» в) Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см.)	гимнастическую стенку спуск вниз не пропуская реек б) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой в) Прыжки с ноги на ногу между предметами поставленными в ряд. г) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой
Подвижные игры	«Охотник и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси лебеди»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по одному.

## Март

Задачи	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, метании мяча, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях; пролезании под рейку в группах, построение в 3 колонны.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по 1 на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонне по 1 и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонне по 4.			
ОРУ	С м. мячом	б/п	с кубиком	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. б) прыжки на двух ногах через кубики, положенные в ряд. в) Переброска мяча друг другу и ловля его хлопком в ладоши после отскока о пол.	а) прыжок в высоту с разбега (выс. 30 см.); б) метание мешочком в цель правой и левой рукой; расстояние до цели 3 м. в) пролезание на четвереньках по прямой, дистанция 5 метров. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползёт до кегли».	а) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. б) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. в) Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Игровые упражнения: а) Метание мешочка в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча. б) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами в) Ходьба с перешагиванием через кубики.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по одному.	



--	--	--	--	--

## Апрель

Задачи	Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке, прыжки на 2 ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обруча. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель навыки лазания по гим. стенке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагивание через шнуры, бег до 1 мин., в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	С палкой	с косичкой	с м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. б) прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см.) в) броски мяча двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах.	а) прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед;(расстояние 8 10 м.) б) прокат обруча друг другу; (с расстояния 3м.) в) пролезание в обруч;	а) метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. б) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. в) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и логтях.	а) Лазанье на гимнастическую стенку, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз не пропуская реек. Б) Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. в) Ходьба на носках между кубиками, руки на пояс.
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки» «Угадай чей голосок»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

## Май

Задачи	Разучить прыжки в длину. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2 ногах, в перебрасывании мяча друг другу, бросание мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе, бросание мяча о стену.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу между предметами, в рассыпную между предметами, бег ходьба парами с поворотом на другую сторону.			
ОРУ	б/п	с флажками	С мячом	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть. б) прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, дистанция 5м.	а) прыжки в длину с разбега; б) ползание по «медвежьи»; в) подлезание под дугу; г) перебрасывание мяча друг другу от груди; д) забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	а) ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля его 2-мя руками; б) забрасывание мяча в корзину с расстояния 1 м в) лазанье под дугу (обруч).	а) броски мяча о пол и ловля его, броски вверх и ловля его. б) лазанье в обруч боком и прямо, выполняется в парах в) ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь - дальше будешь»	
				Ходьба в

				КОЛОННЕ ОДНОМУ.	ПО
--	--	--	--	--------------------	----

## **Образовательная деятельность в подготовительной к школе группе**

### **Краткая характеристика физического развития детей подготовительной группы**

Тенденции физического развития. У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-, семилетние значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**  
**Для детей подготовительной к школе группы.**

**Комплекс № 1. Без снаряда**

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<p><b>«Расти, травушка»</b>  <b>И. п.</b> - руки к плечам.                      1-2 - подтянулись на носки, руки вверх - вдох.                      3-4 - опустить руки и вернуться в И.п. - выдох</p>	3 - 5 раз
2	<p><b>«Грибок»</b>  <b>И. п.</b> - глубокое приседание, руками обхватить колени                      1-2-3 - медленно выпрямляться, руки в сторону- вдох                      4 - вернуться в исходное положение - выдох</p>	6 - 8 раз
3	<p><b>«Дровосек»</b>  <b>И. п.</b> - ноги врозь, шире плеч, руки опущены и сцеплены в «замке»                      1-2 - не расцепляя пальцев, поднять руки вверх («замахнуться топором») - вдох                      3 - быстро наклониться вперед, руки вниз - выдох (произнести громко «ха»)                      4 - вернуться в исходное положение</p>	6 - 8 раз
4	<p><b>«Насос»</b>  <b>И. п.</b> - ноги врозь                      1- сделать медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой - книзу, правой - под мышку - выдох (воспроизвести шипение насоса)                      2 - вернуться в исходное положение - вдох                      3 - то же в другую сторону                      4 - снова вернуться в исходное положение</p>	4 - 5 раз
5	<p><b>«Вертолет»</b>  <b>И. п.</b> - ноги врозь, руки в сторону                      1 - поворот налево                      2 - вернуться в исходное положение                      3-4 - то же направо. Дыхание свободное</p>	3 - 4 раз

6	<p><b>«Хлопушка»</b>  <b>И. п.</b> - стоя руки в стороны. Сделать вдох  1 - мах правой ногой вперед, хлопок под ней - выдох  2 - принять исходное положение. То же - левой ногой</p>	4 - 5 раз каждой ногой
---	--	------------------------

### Комплекс № 2. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<b>И. п.</b> - стоя прямо, обруч держим двумя руками за середину, расположив его горизонтально перед собой. Поднять его вверх; потянуться, опустить обруч через голову и туловище вниз на пол. Перешагнуть через обод назад и вернуться в исходное положение.	8 раз
2	<b>И. п.</b> - стоя прямо, держим обруч двумя руками за середину обода, перед собой горизонтально полу. Поднимаем его вверх и опускаем до плеч. Снова поднимаем его вверх и переводим в начальное положение перед собой.	8 раз
3	<b>И. п.</b> - стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держим двумя руками за середину обода над головой. Поочередно наклоняем вправо и влево.	8 раз
4	<b>И. п.</b> - ноги на ширине плеч, обруч держим за середину обода перед собой на вытянутых руках (горизонтально полу). Поворачиваем туловище вправо и влево. Не меняя положения обруча.	6 - 8 раз
5	<b>И. п.</b> - стоя прямо ноги вместе, держим обруч за верхнюю часть обода вертикально перед собой. Начинаем вращать его на 360, прыгая через него, как через скакалку.	10 - 15 прыжков
6	<b>И. п.</b> - стоя прямо, держим обруч вертикально перед собой за середину обода, не касаясь им пола. Руки согнуты в локтях. Выполняем приседания, касаясь концом обода пола.	8 раз
7	Выполняем 30 - 40 шагов на месте или с передвижением на полу, подбрасывая обруч перед собой и снова ловя его двумя руками за обод.	

**Комплекс № 3. Со скалкой**

<b>№ упр.</b>	<b>Содержание комплекса</b>	<b>Дозировка упражнений</b>
1	<b>И. п.</b> - стоя, руки со сложенной скакалкой опущены перед собой. Наклониться коснувшись пола; потом выпрямиться подняв руки вверх и в стороны, натягивая скакалку, вернуться в исходное положение.	6 - 8 раз
2	<b>И. п.</b> - стойка - руки вперед и в стороны, держим перед собой сложенную вдвое скакалку и поворачиваемся влево - вправо.	6 - 8 раз
3	<b>И. п.</b> - перекидываем сложенную вдвое скакалку за спину, держа ее свободно за концы на уровне плеч. Делаем повороты туловища то в одну, то в другую сторону, при повороте вытягивая руки в стороны, натягивая скакалку за спиной.	6 - 8 раз
4	<b>И. п.</b> - стоя свободно, держим скакалку перед собой в опущенных руках. Поднимая руки вверх и разводя их в стороны наклоняемся, одновременно отводя назад то левую, то правую ногу.	8 раз
5	<b>И. п.</b> - то же. Поочередно делаем выпады то правой, то левой ногой, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, натягивая скакалку.	8 раз
6	Прыжки на носках. С каждым прыжком подбрасываем вверх скакалку, связанную перед тем в узелок, и ловим ее двумя руками.	8 раз
7	Прыжки через скакалку: двумя ногами вместе, потом - на правой и на левой ноге поочередно.	в течение 1 - 2 минут.

**Комплекс № 4. С гимнастической палкой**

<b>№ упр.</b>	<b>Содержание комплекса</b>	<b>Дозировка упражнений</b>
1	<b>И. п.</b> - стоя прямо, палка в опущенных руках впереди. Поднимаем палку на грудь, потом вверх; тянемся, смотрим на палку; опять касаемся палкой груди и возвращаемся в исходное положение.	
2	<b>И. п.</b> - стоя, ноги вместе, палку держим перед собой двумя руками на ширине плеч. Наклоняясь, переступаем через палку левой, потом правой ногой; опустив один конец палки, возвращаемся в исходное положение.	8 раз

3	<b>И. п.</b> - стоя, ноги на ширине ступни гимнастическая палка за спиной, придерживаем ее руками, согнутыми в локтях. Делаем повороты вправо и влево.	8 раз
4	В том же положении (палка за спиной)	6 раз
5	<b>И. п.</b> - стоя, ноги на ширине плеч, палку держим в опущенных руках перед собой. Наклоняя туловище то вправо, то влево, поднимаем палку вверх за голову.	6 - 8 раз
6	<b>И. п.</b> - стоя боком к лежащей на полу гимнастической палке.	8 раз
1	Подбросить мяч вверх, успеть присесть, выпрямиться и поймать мяч двумя руками. Сколько же раз ребенку удалось поймать мяч? Запомните или запишите результат. Если через каждые 4 месяца упражнение будет выходить лучше, значит, он становится более ловким и быстрым.	
2	В положении лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, медленно поднимаем прямые ноги вверх, делая при этом вдох, и на выдохе опускаем их. Сколько раз ребенку удалось выполнять упражнение? Запомните и запишите результат. Через каждые 4 месяца повторяйте тест. Чем больше раз тестируемый сможет	

### Комплекс № 5. Игровой (на свежем воздухе)

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонну по кругу.	1 мин.
2	Игра «Быстро по местам». Дети встают, где им нравится, запоминают, что находится рядом. По сигналу воспитателя бегут или идут в рассыпную выполняя упражнения по выбору. Через определенное время по сигналу бегут на свое место.	2 мин.



3	<p>Чья команда дальше допрыгнет.</p> <p>Дети делятся на две команды, выполняют прыжки на двух ногах в длину с продвижением вперед.</p>	2 мин.
4	<p>Игра «Воробьи, ворона».</p> <p>Дети делятся на две команды: «воробьи», «вороны». Если воспитатель называет вороны: вороны догоняют воробьев, если называет во-ро-бьи, то воробьи догоняют ворон.</p>	
5	<p>Пальчиковая игра «Дружная семья».</p> <p>Это пальчик дедушка, это пальчик бабушка</p> <p>Это пальчик папа, это пальчик мама</p> <p>Это пальчик я, это вся моя семья</p>	

#### Комплекс № 6. Тренировочный - план препятствий

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<p>Ходьба в колонну по кругу.</p> <p>По сигналу воспитателя меняем направления движения.</p> <p>Ходьба спиной вперед.</p>	2 мин.
2	<p>Полоса препятствий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подлезание под дугой;</li> <li>2. прыжки в обруч на двух ногах в длину;</li> <li>3. ходьба по гимнастической скамейке;</li> <li>4. лазание в туннеле;</li> <li>5. перенос кубов.</li> </ol>	2 круга в одну сторону; 2 круга в другую

### Комплекс № 7. На свежем воздухе в зимний период

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба по кругу в колонну по одному.	1 мин.
2	Общеразвивающие упражнения в движении: 1) работа рук вверх, вниз поочередно; 2) руки в сторону, поочередное сгибание в локтевом суставе; 3) приставные шаги с хлопком вправо и влево.	3 мин.
3	Имитация хождения на лыжах.	
4	В обратном направлении едем на коньках.	
5	Махи ногами - ударяем ногой мяч (футбол)	по 8 раз каждой ногой
6	Метание снежков в дерево	2 мин.
7	Оздоровительная пробежка вокруг детсада.	1 мин.

### Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Сосна» <b>И. п.:</b> основная стойка, руки опущены. 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, подтянуться, вдох. 2 - вернуться в и. п. 3-4 - плавно опустить руки вниз, выдох.	5 раз

2	<p>«Ветер»</p> <p><b>И. п.:</b> стоя, ноги вместе, руки опущены.</p> <p>1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох</p> <p>2-3 - наклон вниз. Приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	4 раза
3	<p>«Горка»</p> <p><b>И. п.:</b> лежа на полу, руки в сторону, ноги выпрямлены.</p> <p>1-2 - скользя ступнями ног на полу подтянуть их к ягодицам</p> <p>3-4 - вернуться в и. п.</p>	5 раз
4	<p>«Маятник»</p> <p><b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены</p> <p>1-2 - руки в стороны, вдох</p> <p>3-4 - наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнять движение вперед-назад, выдох и и.п.</p>	6 раз
5	<p>«Качалка»</p> <p><b>И. п.:</b> лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела</p> <p>1 - обхватить руками колени, голову наклонить</p> <p>2-3 - сделать несколько перекатов на спине вперед-назад</p> <p>4 - вернуться в и.п.</p>	3 раза
6	<p>«На одной ножке»</p> <p><b>И. п.:</b> стоя, ноги параллельно, руки на поясе</p> <p>1-5 - подскоки на правой ноге</p> <p>6-10 - подскоки на левой ноге</p> <p>Ходьба на месте с махами рук (марширование) 2</p>	3 раза

**Комплекс № 9. С детскими гантелями**

<b>№ упр.</b>	<b>Содержание комплекса</b>	<b>Дозировка упражнений</b>
1	«Гантели вверх» <b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. 1 - поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 - вернуться в и. п.	5 раз
2	«Наклоны вперед» <b>И. п.:</b> стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены 1 - наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать 2 - вернуться в и. п.	5 раз
3	«Повороты» <b>И. п.:</b> стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены 1 - руки в стороны, поворот вправо. Гантели не опускать, сказать: «Вправо» 2 - вернуться в и. п. 3 - то же в левую сторону, сказать «Влево» 4 - вернуться в и. п.	по 3 раза в каждую сторону
4	«Маятник» <b>И. п.:</b> стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад 4 - вернуться в и. п. То же другой ногой	по 3 раза каждой ногой
5	«Вокруг» <b>И. п.:</b> ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу 1-10 - прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование)	3 раза

## Комплекс № 10. Со скалкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<p>«Высоко» <b>И. п.:</b> основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. 1 - поднять прямые руки вперед 2 - руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку 3 - вернуться в и. п.</p>	5 раз
2	<p>«Микрофон» <b>И. п.:</b> стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2- вернуться в и. п. 3 - то же влево 4 - вернуться в и. п.</p>	по 4 раза в каждую сторону
3	<p>«Лошадки» <b>И. п.:</b> ступня правой ноги впереди на середине скакалки ручки натянутой скакалки в согнутых руках 1-2 - руки вверх, правую ногу согнуть в колене - вверх 3-4 - вернуться в и. п. То же с другой ноги</p>	по 4 раза каждой ногой
4	<p>«Качели» <b>И. п.:</b> сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое зацепить за ступни и натянуть 1-4 - наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться 5 - вернуться в и. п., пауза</p>	2-3 раза

5	<p>«Приседания»</p> <p><b>И. п.:</b> основная стойка, скакалка сложенная вдвое, в руках</p> <p>1 - скакалку вверх за плечами, вдох</p> <p>2 - присесть с прямой спиной, скакалку вперед выдох</p> <p>3 - встать, скакалка за плечи, вдох</p> <p>4 - вернуться в и.п.</p>	6 раз в медленном темпе
6	<p>«Через скакалку»</p> <p><b>И. п.:</b> основная стойка, скакалку держать сзади, за концы</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку</p>	2 раза по 30 прыжков

### Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	<p>Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации.</p> <p>Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений.</p> <p>Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.</p>
Предметно-информационная	<p>Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх.</p> <p>Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.</p>
Ценностно-ориентированная	<p>Желание быть здоровым.</p> <p>Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота).</p> <p>Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека.</p>

## ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

### Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированным поворотом по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координация движений в прыжке с доставание до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; переползание через скамью; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - х.20 м-б.); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 с.); перестроении в колонне по3.			
ОРУ	б/п	С флажками	С м. мячом	С палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через кубики. В конце скамейки сойти не спрыгивая. б) прыжки на двух ногах через кубики. в) переброска мячей (диаметр 20 – 25см.) двумя руками из – за головы. Дистанция между детьми 3м..	а) прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6 – 8 м.) б) бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя. в) Упражнения в ползании – «крокодил». Выполняется в парах. Ребёнок передвигается вперёд	а) бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по «Медвежь») ) в) Ходьба по гимнастической скамейке, На середине выполнить поворот, затем пройти дальше.	а) Лазанье в обруч правым и левым боком стараясь не задеть верхний край. б) ходьба боком приставным шагом, перешагивая через кубики в) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5м.)

		перебирая руками, а второй держит его за ноги.		«Не попадись» Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Ловишка»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1	«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.	

## Октябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бег между предметами, с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; змейкой, с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	б/п	с обручем	На скамейке	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамье; боком, приставным шагом с мешочком на голове; в конце скамейки взять	а) прыжки с высоты (40 см.); б) отбивание мяча одной рукой	а) введение мяча: между предметами, (6 – 8 кубиков) расстояние между	А) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с м



	<p>мешочек в руки и сойти со скамейки.</p> <p>б) прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд.</p> <p>в) перебрасывание мячей. Один ребёнок бросает мяч другой ловит (расстояние между детьми 2 – 2,5м.)</p>	<p>продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча двумя руками в корзину</p> <p>в) введение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками;</p> <p>г) пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком;</p>	<p>предметами 1 м.</p> <p>б) ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой мяч, дистанция 3 – 4 м.</p> <p>в) ходьба по рейке гим. скамье руки за голову.</p>	<p>ешочком на спине.</p> <p>б) ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ, В КОНЦЕ ПРЫГНУТЬ В ОБРУЧ</p> <p>в) ходьба по гимн. Скамейке с мешочком на голове</p>
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.

## Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, с преодолением препятствий; «змейкой», между предмет Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонт. цель; переход по диагонали на другой пролет по гимн. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлазить под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с меш. на спине.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную парами; с ускорением; «змейкой»; между предметами; преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	б/п	со скалкой	С кубиком	б/п

№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по канату боком приставным шагом руки за головой б) прыжки на правой и на левой ноге продвигаясь вперёд вдоль каната. в) броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант)	а) прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; б) ползание в прямом направлении на четвереньках подталкивая мяч головой. в) передача мяча в шеренгах (дети встают на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч)	а) метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м. б) ползание по «Медвежьей» на лодонях и ступнях выпрямиться хлопнуть в ладоши. в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	а) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск в низ. б) ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. в) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Угадай чей голосок»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры			«Летает не летает»	

## Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания и по сигналу; бег с преодолением препятствий парами; перестроение с одной колонной в 2 и 3; развивать координация движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивание на правой и левой ногах; в переполз. по гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке с переходом на другом проход, следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.
1-я часть:	Ходьба с выполнением движения руками; с повтором влево и вправо, в другую сторону по сигналу.

Вводная	Перестроения в ходьбе «1-2»; бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков).			
ОРУ	В парах	б/п	с мал. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, по середине присесть и пройти дальше. б) переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 – 2,5 м.) Броски мяча двумя руками снизу, от груди и из – за головы. в) прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (попеременно то на одной ноге то на другой)	а) прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно. б) прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков расстояние между предметами 1м) в) ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в камочек.	а) ползание по гимнастической скамейке на животе хват рук с боков. б) подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. в) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой руки за голову.	а) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск в низ. б) ходьба с перешагиванием через кубики высоко поднимая колени в) прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Воробушки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»

## Январь

Задачи	Изучить ходьбу приставным шагом; метание набивного мяча. Закрепить перестроение из одной колонны в 2 по ходу движений; переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы с чередованием бегом, выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола. Повторить упражнение на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба; в колонне по одному с приставным шагом с левой и правой ноги попеременно; перестроение в колонну по 2. Бег: «змейкой»; с поворотом по сигналу; с высоким подниманием колен; подскоки. Повороты налево и направо.			
ОРУ	С палкой	с кубиком	С м. мячом	Со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. в) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке )на небольшом расстоянии в) прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.	а) прыжки на мат с места б) «Поймай мяч» Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч, а третий стоит по середине и старается поймать мяч. в) ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	а) подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. б) лазанье под шнур левым и правым боком, не касаясь верхнего края. в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	а) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. б) ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. в) прыжки через короткую скакалку различными способами.
Подвижные игры	«День ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи» Игра по выбору детей
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.			

--	--	--	--	--

## Февраль

Задачи	Упражняться в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановками, по сигналу; в прыжках и бросание малого мяча; ходьбе и беге между предметами; пролезание между рейками. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа. Развивать: глазомер и ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменениями направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин; перестроение в колонну по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	с обручем	С палкой	б/п	С б. мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи; б) прыжки на двух ногах через короткие шнуры в) броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками	а) Прыжки на двух ногах между предметами, затем правой и левой ногой. б) ползание на ладонях и коленях между предметами. в) переброска мяча друг другу в парах. Дети свободно располагаются по всему залу.	а) ) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт б) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, попеременно правой и левой ногой. в) метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	а) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт б) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове в) Эстафета с мячом «Передал – садись»

Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Не попадись»	«Жмурки» «Угадай чей голосок»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по одному.	

## Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по 1 и 2 движения; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: сохранение равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; прыжках; беге до 3 мин; ведение мяча ногой. Развивать: координацию движения в упр. С мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить вращения обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х- 10 м, б- 20 м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонну по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2 мин. Построение в 3 колонны на 1-2-3, бег до 3 мин.; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	С м. мячом	с флажками	С палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамье: с передачей мяча перед собой и за спиной. б) прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд ( два прыжка на правой ноге и два на левой) в) Эстафета с мячом.	а) прыжки через шнуры. Разложенные вдоль зала по двум сторонам по одной стороне дети прыгают на правой ноге по другой на левой. б) Переброска мячей в парах, способ по выбору детей. в) ползание на	а) метание мешочков в горизонтальную цель; б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине в) Ходьба между предметами	а) Лазанье под шнур и боком, не задевая шнур (высота 40см.) в) Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге» в) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.

		четвереньках по гимнастической скамейке.	«Змейкой»	«Совушка» Игра по выбору детей.
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком.	

## Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами; ходьбе по кругу, во встречном направлении. «Улитка». Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; ходьбу и беге в колонне по 1 с остановкой по сигналу. Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствование прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по 1, перестроение на «1-2».			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	б/п	На скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движения</p>	<p>а) ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч за спиной и перед собой. б) прыжки на 2 ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд в) переброска мячей в шеренгах.</p>	<p>а) прыжки в длину с разбега. б) бросание мяча друг другу в парах. в) ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»</p>	<p>а) метание мешочков на дальность «Кто дальше кинет». б) лазание по гимнастической скамейке на четвереньках с меш. На спине в) ходьба приставным шагом с мешочком на голове перешагивая через предметы. г) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.</p>	<p>а) Бросание мяча в шеренгах б) Прыжки в длину с разбега. в) Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове ( между предметами 40 см.)</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>«Мышеловка »</p>	<p>«Затейники»</p>	<p>«Салки с ленточкой» Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	



## Май

Задачи	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; в равновесии в прыжках; забрасывание мяча в корзину 2-мя руками; упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разновидности ходьбы и бега; ходьба и бег перешагивание через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	с обручем	с б. мячом	б/п	с палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной; б) прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. в) броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием	а) прыжки в длину с места. б) ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд. в) ползание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	а) метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит» б) лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, сложившись в камочек. в) ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	а) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках по «медвежьи» б) прыжки между предметами на правой и левой ноге в) ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотник и утки» «Летает не летает»
Малоподв. игры	«Великаны и гномы»	«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.	

### 2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

<b>Основания интеграции</b>	
<b>По задачам и содержанию образовательной деятельности</b>	<b>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<p><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b> (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;</p> <p><b>«Речевое развитие»</b> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p><b>«Познавательное развитие»</b> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве,</p> <p>временные, количественные отношения и т. д.).</p>	<p><b>«Речевое развитие»</b> (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

<p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	
--	--

#### **2.4. Принципы физического развития**

**Принцип систематичности и последовательности** (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

**Принцип повторения** (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

**Принцип доступности и индивидуализации** (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

**Принцип наглядности** (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

**Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

**Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

**Принцип оздоровительной направленности** (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

**Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха** (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

**Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**

#### **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

**Для детей третьего года жизни(2-3 года)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с

предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;

### *Для детей четвертого года жизни(3-4 года)*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;

- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

### *Для детей пятого года жизни(4-5 лет)*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

### ***Для детей шестого года жизни(5-6 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

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

### ***Для детей седьмого и восьмого жизни(6-8 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

## ***2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами***

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	« ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ», ПОХОД В ЛЕС, КРОСС НАЦИИ 2015г.
<b>ОКТАБРЬ</b>	Размещение информации на сайт детского сада
<b>НОЯБРЬ</b>	«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Готов к труду и обороне»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Готов к труду и обороне» - бег 30 метров - прыжок в длину с места
<b>ЯНВАРЬ</b>	Игра «Забава» ( путешествие.)
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА «Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Готов к труду и обороне» - лыжная гонка (1 км.) - весёлые старты (отборочный тур)
<b>МАРТ</b>	- весёлые старты (финал) - церемония награждения (ГТО)
<b>АПРЕЛЬ</b>	«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
<b>МАЙ</b>	«ЗАРНИЦА»

*МБДОУ «Детский сад № 19» тесно сотрудничает с другими образовательными организациями*

*МАОУ «Детский сад № 26» Посещение ГМО по физической культуре*

*МБОУ «Детский сад № 20» Фестиваль « САМЫЕ ЮНЫЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЫ ГОРОДА ИРБИТА»*

### ***Вариативная часть***

#### **Аэробика для малышей Железнова Е. :**

Спортивная аэробика для детей содержит комплекс упражнений, в которых дыхательные упражнения сочетаются с движениями опорно-двигательного аппарата. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка. Данный вид физических упражнений направлен на поддержание хорошего самочувствия ребенка. На занятиях аэробикой малыши учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры. Дети занимаются с мячами, скакалками, обручами. Аэробика позволяет избежать ряда болезней, таких как плоскостопие, искривление позвоночника, ожирение.

**Цель** – содействовать развитию эмоциональности у детей раннего возраста через танцевально-игровую деятельность. В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

**Актуальность** - состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.).

Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра.

Дети 2 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей педагога, работающего по этой программе, будет сделать игру максимально продуктивной.



Группа	Утренние гимнастики	время
1 младшая	ежедневно	2 – 5 минут
2 младшая	ежедневно	2 – 5 минут

### **Дыхательная гимнастика для старшей и подготовительной группы» А.Н. Стрельниковой:**

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика используется в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в занятиях по логоритмике; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях.

**Цель** – обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. Развивать артикуляционный аппарат, с помощью звуков.

#### **Задачи:**

Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.

Вырабатывать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Развивать фонационный (озвученный) выдох.

Развивать речевое дыхание.

Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

#### **Планируемый результат:**

Улучшается носовое дыхание.

Сокращаются заболевания верхних дыхательных путей.

Улучшается состояние сердечно-сосудистой системы.

Улучшается произношение звуков.

Улучшению звучания голоса.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.

### **Парциальная программа: «Фитбол–аэробика для дошкольников» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой:**

Фитбол–аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствами самого мяча. Эффективность занятий фитбол–аэробикой объясняется комплексным воздействием.

**Цель** – формирование гармоничного развития личности ребёнка, укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

Развивать двигательные, музыкально – ритмические, творческие способности;

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;

Повышать физическую подготовленность;

Регулировать психоэмоциональное состояние, укрепление здоровья.

Фитбол аэробика проводится один раз в неделю в старшей и подготовительной к школе группе.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей**

#### **Непосредственно образовательная деятельность инструктора по физической культуре**

<b>Дни недели</b>	<b>2 группа раннего возраста № 1</b>	<b>2 группа раннего возраста № 2</b>	<b>Старшая группа (компенсирующей направленности)</b>	<b>Старшая группа (комбинированной направленности)</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Понедельник</b>	09.00-09.10 Двигательная деятельность	09.20-09.30 Двигательная деятельность			9.40-10.10 Двигательная деятельность

<b>Вторник</b>			16.30-16.50 Двигательная деятельность	16.05-16.25 Двигательная деятельность	15.30-16.00 Двигательная деятельность
<b>Среда</b>	09.00-09.10 Двигательная деятельность	09.20-09.30 Двигательная деятельность	10.00-10.25 Двигательная деятельность (улица)	10.30-10.55 Двигательная деятельность (улица)	
<b>Четверг</b>					
<b>Пятница</b>			9.00-9.20 Двигательная деятельность	9.30-9.55 Двигательная деятельность	10.00-10.30 Двигательная деятельность (улица)

### Структура организованных форм обучения

<b>Группа</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Время проведения</b>
Вторая группа раннего возраст	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	10 мин.
младшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	15 мин.
Средняя группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	20 мин.
Старшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	25 мин.
Подготовительная группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	30 мин.

## **Формы организации физкультурных занятий:**

**Занятие тренировочного типа** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Тематические занятия** которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

**В занятия сюжетно игрового характера** включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов.

Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, на участке )

### **Игровые занятия**

Естественной формой передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

## **Система закаливания**

Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни, что составляет основу здорового образа жизни детей. Выбор средств и способов закаливания определен соответствующими условиями в детском саду.

младшие группы	средние группы	старшая группа	подготовительные группы
<ul style="list-style-type: none"> <li>сон без маек,</li> <li>воздушные ванны,</li> <li>ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>физкультурные занятия в обл. одежде,</li> <li>точечный массаж,</li> <li>полоскание рта водой комнатной температуры,</li> <li>Обучение элементам обширного умывания,</li> <li>Сухое растирание кожи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сон без маек,</li> <li>воздушные ванны,</li> <li>ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>физ. занятия в обл. одежде,</li> <li>точечный массаж,</li> <li>полоскание рта комнатной водой,</li> <li>обширное умывание,</li> <li>утр. прием и гимнастика на воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сон без маек,</li> <li>воздушные ванны,</li> <li>ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>физ. занятия в обл. одежде,</li> <li>точечный массаж,</li> <li>полоскание рта комнатной водой,</li> <li>обширное умывание,</li> <li>утр. прием и гимнастика на воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сон без маек,</li> <li>воздушные ванны,</li> <li>ходьба по массажным дорожкам,</li> <li>физ. занятия в обл. одежде,</li> <li>точечный массаж,</li> <li>полоскание рта комнатной водой,</li> <li>обширное умывание,</li> <li>утр. прием и гимнастика на воздухе</li> </ul>

### 3.2. Материально - техническое обеспечение

Задачи ОО «Физическое развитие»	Развивающая среда	
	Пространственная	Предметная
1. Развитие физических качеств. 2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение	<b>Физкультурный зал</b>	Бубен Дорожки: змейка, Дорожка для подлезания Канат кегли  Коврики гимнастические Корзины для хранения спортивного инвентаря Маты гимнастические Мешочки с песком Мягкие модули Мячи резиновые разного диаметра

<p>подвижными играми с правилами.</p> <p>5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</p>	<p><i>Мини центры физического развития двигательной активности в пространстве группой комнаты</i></p>	<p>Обручи разного диаметра Палки гимнастические Скакалки Скамейка гимнастическая Стойка для спортивного инвентаря Кубики маленькие Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски) Шнуры длинные (тонкие канаты), веревки Ленты, флажки (основных цветов) Массажные мячики Нетрадиционное спортивное оборудование (детские эспандеры, кегли, гантельки и т.д.) Кольцеброс Мишени (дартс) Фитболы Брусочки для перешагивания Бадминтон</p> <p>Веранды прогулочные Песочницы с крышкой Машинки деревянные Спортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка)</p>
---	---	---



		<p>- оборудование и игрушки для игр с водой в летнее время года (тазики для воды, плавающие игрушки, сачки и др.).</p> <p>- спортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка).</p> <p><i>Оборудование и игрушки для детской площадки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- песочница;</li> <li>- скамейки;</li> <li>- велосипеды;</li> <li>- самокаты.</li> </ul>
--	--	---

### ***3.3. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.***

<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
<b><i>Методические материалы</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014</li> <li>• Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2015</li> <li>• Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей М.,- 1987</li> <li>• Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2015</li> <li>• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М., 2017</li> <li>• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа – М., 2018</li> <li>• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа – М., 2018</li> <li>• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М., 2019</li> <li>• Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2015</li> <li>• Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. – М., 2009</li> </ul>



<p><b>Средства обучения</b></p>	<p><b>Серия «Рассказы по картинкам»:</b> Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p><b>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.</li> <li>2. Игра-забава «Жмурки»</li> <li>3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, велосипед, самокат, бадминтон.</li> <li>4. Пеший поход.</li> </ol> <p><b>Разрезные картинки «Виды спорта»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для детей 3-5 лет</li> <li>- для детей 5-7 лет</li> </ul> <p><b>Картотека подвижных игр</b></p> <p><b>Иллюстрированные энциклопедии:</b></p> <p>Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела</p> <p><b>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим питания, режим сна</li> <li>2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны</li> <li>3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе</li> </ol>
---------------------------------	--

### ***3.4. Педагогическая оценка физического развития детей***

#### **Характеристика качества**

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Методы диагностики.**

1. Тестовое задание для выявления быстроты.
2. Тестовое задание для выявления силы.
3. Тестовое задание для выявления ловкости.
4. Тестовое задание для выявления выносливости.
5. Тестовое задание для выявления гибкости.
6. Тестовое задание для выявления двигательной активности.

7. Беседа «Незаконченные предложения» по выявлению готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

8. Наблюдение за выполнением ребенком гигиенических процедур.

### **Тесты по определению максимальной силы.**

Тесты по определению максимальной силы правой и левой кисти производятся детским или взрослым ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Во время теста ни динамометр, ни кисть не должны касаться тела. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняются 2 - 4 попытки, сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста необходимо калибровать динамометр.

### **Тесты по определению скоростно-силовых качеств.**

*Прыжок в длину с места.* Обследование прыжков в длину с места можно проводить на площадке в теплое время года, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х к м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами от размеченной линии с интенсивным взмахом руками, и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см).

Засчитывается лучшая из трех попыток.

### **Бросок набивного (медицинского) мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из исходного положения стоя**

Испытание проводится на ровной площадке длиной 10 см. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вперед вслед за произведенным броском. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

### **Тесты для определения координации движений и ловкости**

*Ловля мяча.* Взрослый с расстояния 1 метра бросает мяч об пол в сторону ребенка. Ребенок ловит подпрыгивающий мяч ладонями рук. Тест засчитывается, если ребенок ловит мяч в двух попытках из трех.

*Подскоки.* Ребенок балансирует на одной ноге 5 с и 10 с (в 3 - 4 года); прыгает на одной ноге на месте (возраст 4 года); прыгает на одной ноге, продвигаясь вперед не менее метра (с 5 лет).

*Прыжки через скакалку.* Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. Во время прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесия. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков. Делаются попытки. Тест предназначен с 5 лет.

### **Тесты по определению силовой выносливости**

*Вис на согнутых руках.* Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или на полу так. Чтобы подбородок находился на высоте перекладины, любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

### **Тесты по определению быстроты**

*Бег 10 м с хода.* Тест проводится на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2 - 3 м, с песчаным или утрамбованным земляным покрытием двумя взрослыми. На линии старта 10 м отрезка и линии финиша делаются две отметки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы он набрал максимальную скорость к линии старта. Один взрослый стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, им делается резкая отмашка флажком. По этому сигналу второй взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша. Секундомер включается. Тест можно проводить с детьми 4 лет по 2 человека на беговой дорожке.

*Бег 30 м.* На участке спортплощадки выбирается прямая плотно утрамбованная дорожка шириной 2 - 3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке отмечаются линии старта и линии финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят взрослые, один с флажком - на линии старта, второй, второй с секундомером - на линии финиша.

По команде «Внимание» двое детей подходят к линии старта и принимают «высокий старт». Следует команда «Марш» и делается отмашка флажком. В это время взрослый, стоящий на линии финиша включает секундомер. Дети начинают бег по дистанции. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется взрослым, стоящим на линии финиша.

### **Тесты по определению выносливости**

*Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 метров (в зависимости от возраста детей).* Проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш» делается отмашка флажком, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Выполняется одна попытка. Тест предназначен для детей 5 лет - дистанция 90 м, для детей 6 лет - дистанция 120 м, для детей 7 лет - дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5 - 7 лет и детей старшего возраста

### **Методические материалы и средства обучения**

1. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Младшая группа. - М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2019. – 80 с.
2. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2018. – 112 с.
3. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2018. – 128 с.
4. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная к школе группа М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.
5. Л. И Пензулаева «Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.

6. М. М Борисова « Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА - СИНТЕЗ, 2015. – 48 с.
7. Е. И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе». Для детей 3-7 лет. -2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183 с.
8. Э. Я Степанкова « Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.
9. Сайкина Е. Г, Кузьмина С.В «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.