

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Степноозерский центр развития ребенка – детский сад "Золотая рыбка"  
Благовещенского района Алтайского края**

**СОГЛАСОВАНО**

Заседанием педагогического совета

МБДОУ протокол №1

от \_\_\_\_\_ «29 08»2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего

МБДОУ СЦРР детский сад

«Золотая рыбка»

№ 25 от « 29 » 08 2025 г.

\_\_\_\_\_ Березова Е.И.

**Рабочая программа**  
на 2025-2026 учебный год  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
МБДОУ СЦРР детский сад «Золотая рыбка»

Составитель: Нагорная И.В.,  
воспитатель

р.п. Степное Озеро

2025г.

## Оглавление

### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- 1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
- 1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»
- 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Основные задачи ОО «Физическое развитие» по возрастным группам
- 2.2. Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» по возрастным группам
- 2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы
- 2.3.1. Формы реализации рабочей программы
- 2.3.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ
- 2.3.3. Методы реализации рабочей программы
- 2.3.4. Средства реализации рабочей программы
- 2.4. Применяемые образовательные технологии
- 2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
- 2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.7. Взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников
- 2.7.1. План работы с родителями
- 2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы
- 2.9. Программа воспитания
- 2.9.1. Физическое и оздоровительное направление воспитания
- 2.9.2. Целевые ориентиры воспитания
- 2.9.3. Организация предметно-пространственной среды
- 2.9.4. События образовательной организации
- 2.9.5. Календарный план воспитательной работы в ОО «Физическое развитие»
- 2.9.6. Требования к условиям работы с особыми категориями детей

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации ОО «Физическое развитие»
- 3.4. Методическое обеспечение программы
- 3.5. Кадровое обеспечение
- 3.6. Организация двигательного режима
- 3.7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

### **4. Приложения**

*Приложение 1.* Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по возрастным группам

*Приложение 2.* Комплексы оздоровительных упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста

*Приложение 3.* Перспективное планирование мероприятий

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа представляет собой учебно-методическую документацию, на основании которой инструктор по физической культуре МБДОУ СЦРР детский сад «Золотая рыбка» Благовещенского района организует и реализует образовательную деятельность обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет, работу по воспитанию, формированию и развитию личности дошкольников с учетом их индивидуальных способностей и возможностей.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ - Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» (в редакции Приказов Минпросвещения РФ от 21.01.2019г № 31, от 08.11.2022г № 955);
- ✓ - Приказ Минпросвещения РФ от 15.05.2020г № 236 "Об утверждении Порядка приёма на обучение по образовательным программам дошкольного образования";
- ✓ - Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847); - Приказ Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении ФАОП ДО для обучающихся с ОВЗ"
- ✓ - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ - Основной образовательной программой МБДОУ СЦРР детский сад «Золотая рыбка», утвержденной приказом заведующего МБДОУ №26 от 29.08.2025г.
- ✓ Устав образовательной организации от 2018г.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ СЦРР детский сад «Золотая рыбка» с учетом ФОП ДО, ФГОС ДО, с опорой на учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе представлены цели, задачи, принципы ее формирования; возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста; планируемые результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними, педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трех до семи лет. Описывает формы, способы, средства, методы реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников. Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

Содержательный раздел раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организационный раздел Программы включает организацию развивающей предметно-пространственной среды, материально-техническое и методическое обеспечение.

В организационном разделе представлены особенности организации образовательного процесса, тематическое планирование образовательной области «физическое развитие» по возрастным группам, календарный план воспитательной работы.

Рабочая программа направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, формирование основ здорового образа жизни, освоение здоровьесберегающих умений.

Реализация рабочей программы предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных занятий, развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента.

## **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

Цель Программы – создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- ✓ обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- ✓ построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- ✓ создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- ✓ обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- ✓ достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

- ✓ принцип учёта ведущей деятельности: реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного

периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

✓ принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

✓ принцип единства обучения и воспитания:

как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

✓ принцип сотрудничества с семьей:

реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

✓ принцип здоровьесбережения:

при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию;

✓ принцип развивающего образования:

целью которого является развитие ребенка (возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития));

✓ принцип научной обоснованности и практической применимости;

✓ комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

✓ принцип учета региональных особенностей организации образовательного процесса.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

##### **Возрастные особенности детей**

##### **Младшая группа (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений

детей. К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

### **Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неpossильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют своё значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Внимание ребенка 5-го г. жизни приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети

обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учитывать, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослым необходимо быть внимательными и не допускать перегрузок. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

### **1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены

в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

**К трем годам:**

- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам, с желанием играет в подвижные игры;
- ✓ ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания.

**К четырем годам:**

- ✓ ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ✓ ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ✓ ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ✓ ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

**К пяти годам:**

- ✓ ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ✓ ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ✓ ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ✓ ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

**К шести годам:**

- ✓ ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ✓ ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ✓ ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ✓ ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ✓ ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

#### **К концу дошкольного возраста (на этапе завершения освоения Федеральной программы):**

- ✓ у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ✓ ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ✓ ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- ✓ ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ✓ ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ✓ ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ✓ ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ✓ ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

#### **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов позволяет выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности. Функция педагогической диагностики заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Педагогическая диагностика физического развития дошкольников проводится инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических упражнений.

Периодичность проведения педагогической диагностики по физическому развитию детей- 2 раза в год. Стартовая – на этапе поступления ребенка в дошкольную группу. Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка. Результаты наблюдения фиксируются и заносятся в карту развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

**Бег на дистанцию 30 метров.** Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучший из трех попыток.

**Бег на дистанцию 10 метров.** Ребенок подходит к черте и занимает удобную позу. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта, педагог включает секундомер и выключает тогда, когда ребенок пересек линию финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

**Бросок набивного мяча** массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 3 броска; фиксируется лучший результат.

**Метание мешочка с песком вдаль.** Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. По команде, ребенок подходит к линии, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из - за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

**Гибкость.** Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. № 916.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует развивающую предметно-пространственную среду, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физической культуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

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

- ✓ воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

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

Рабочая программа разработана с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Одной из главных форм, осуществляющей основной процесс обучения основным движениям, являются физкультурные занятия. В программе представлены физкультурные занятия на весь учебный год, соответствующие программным требованиям, возможностям детей данных возрастных групп. В каждом занятии представлены разновидности всех или почти всех основных видов движений. Подвижная игра подобрана по недостающим видам. С целью повышения моторной плотности занятий ОРУ сочетаются с основными видами движения по предмету. Материал вариативен, возможно, изменение некоторых частных задач занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений, подвижных игр и т.д.

Содержание рабочей программы дополнено оздоровительными методиками.

## **2.1 Основные задачи ОО «Физическое развитие» по возрастам:**

### **От 3 до 4 лет**

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

### **От 4 лет до 5 лет**

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- ✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ✓ укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **От 5 лет до 6 лет**

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

#### **От 6 лет до 7 лет**

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

поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- ✓ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

## **2.2. Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» по возрастам:**

### **От 3 до 4 лет**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

#### **Строевые упражнения:**

построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную;

смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

#### ***упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:***

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

#### ***упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:***

потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

#### ***упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:***

поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

#### **Основные движения:**

**ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

**бег:** бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

**прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

**упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

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

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

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

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

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

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

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

#### **5) Активный отдых.**

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

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

#### **От 4 лет до 5 лет**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

##### **Строевые упражнения:**

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

##### **Общеразвивающие упражнения:**

**упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

### **Основные движения:**

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

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

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

**упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске

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

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

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см;

прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах;

подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;

бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.

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

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

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

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

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

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой,

важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5) Активный отдых.**

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

**Досуг** организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

#### **От 5 лет до 6 лет**

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

#### **Строевые упражнения:**

построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;

повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;

ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и

ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

### **Основные движения:**

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

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

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

препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

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

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

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **6) Активный отдых.**

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

**Досуг** организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

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

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

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

### **От 6 лет до 7 лет**

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

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

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

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

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

### **Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

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

#### **Основные движения:**

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

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

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

прыжки через обруч, вращая его как скакалку;  
прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

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

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о

профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **б) Активный отдых.**

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

**Досуг** организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

**Туристские прогулки и экскурсии** организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

### **2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физической культуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физической культуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и

культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

**2.3.1. Формы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников** определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Полноценное физическое развитие детей, реализация их потребностей в движении осуществляется в разнообразных формах:

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ физкультминутки (для снятия напряжения во время занятий);
- ✓ физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ✓ закаливающие процедуры;
- ✓ подвижная игра;
- ✓ активный отдых (праздники, развлечения, дни здоровья) ;
- ✓ прогулки и экскурсии;
- ✓ гимнастика пробуждения;
- ✓ динамический час;
- ✓ самостоятельная двигательная деятельность;
- ✓ домашние задания по физкультуре;
- ✓ индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии;
- ✓ секционно-кружковые занятия;
- ✓ работа с семьей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

В дошкольном возрасте это игровая деятельность (дидактическая, подвижная); двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр, музыкально-ритмические движения); познавательно-исследовательская деятельность (проекты, беседы).

**2.3.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО.**

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- ✓ режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- ✓ при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой;
- ✓ физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения физкультурных занятий на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателями метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

### **2.3.3. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников.**

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

**Наглядные методы** основаны на чувственном восприятии физических упражнений и используются для создания у детей зрительных представлений о движении:

- ✓ наглядно-зрительные приемы (демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений);
- ✓ наглядные пособия (картины, рисунки, фотографии, видеofilмы, презентации и т.д.);
- ✓ имитация (подражание образам);
- ✓ зрительные, звуковые ориентиры (помогают углубить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники; звуковые применяются для овладения ритмом движения, для регулирования темпа и как сигнал для начала и окончания действия);

- ✓ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

**Словесные методы** направлены на активизацию восприятия ребенка, осмыслению двигательных действий, созданию более полных и точных представлений о движении:

- ✓ объяснения, указания, пояснения;
- ✓ вопросы к детям;
- ✓ подача команд, распоряжений, сигналов;
- ✓ образный сюжетный рассказ, беседа;
- ✓ словесная инструкция

**Практические методы** призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений:

- ✓ повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- ✓ проведение упражнений в игровой форме;
- ✓ проведение упражнений в соревновательной форме.

**Информационно-рецептивный метод** (предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения (наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога);

**Репродуктивный метод** (создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа);

**Исследовательский метод** (составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов.

Методы обучения выбираются от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности.

#### **Специальные методы физического обучения:**

Метод	Содержание
-------	------------

Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; избирательно развивать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.
Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

#### **2.3.4. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

✓ Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

✓ Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

✓ Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

При реализации рабочей программы по развитию двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, дидактический, образно-символический

материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

#### **2.4. Применяемые образовательные технологии**

При реализации программы, в целях совершенствования педагогического процесса, используются различные образовательные технологии.

Применение технологий позволяет решить важнейшие современные педагогические задачи:

- ✓ осуществляется такое взаимодействие с детьми, при котором инструктор по физической культуре передает не готовые знания, а организует деятельность так, чтобы воспитанники самостоятельно узнавали что-то новое путём решения доступных проблемных ситуаций и практических заданий;

- ✓ современные технологии в рамках развивающего обучения ориентируют на потенциальные физические возможности каждого ребенка;

- ✓ благодаря технологиям происходит включенность дошкольников не только в физкультурно-оздоровительную, но и в активную речевую, познавательную, художественно-эстетическую деятельность.

В Программе применяется комплекс **технологий:**

- ✓ «Развивающая педагогика оздоровления»

В основе технологии – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для развития здоровья детей на основе их активности.

Источник: Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000.

- ✓ «Двигательный игротренинг»

В основе технологии – авторские разработки по коррекции движений и развитию творческого потенциала дошкольника.

Источник: 1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009.

2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста – Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2020.

3. Беляева Л.В. Движения – мир творчества, воображения, фантазии ребенка – Барнаул, АК ИПКРО, 2006.

- ✓ «Оздоровительная гимнастика»

В основе технологии – методические разработки корригирующих занятий с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств лечебной физкультуры.

Источник: 1. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

2. О.Н. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

- ✓ «Развитие физических качеств посредством игры»

В основе технологии - создание условий для физического развития, обогащения двигательного опыта, развития физических качеств через освоение детьми подвижных игр и игр с элементами спорта.

Источник: 1. Л.И.Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

2. Л.И.Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
3. М.Ф.Литвинова Русские народные подвижные игры – М: Айрис-пресс, 2004.

✓ «Валеологическое воспитание»

В основе технологии – интегрированные занятия, посвящённые здоровому образу жизни.

Источник: 1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье – М: ТЦ «Сфера», 2005.

2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим – М: ТЦ «Сфера», 2004.

3. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

## 2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- ✓ образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- ✓ образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- ✓ самостоятельную деятельность детей;
- ✓ взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог выбирает один или несколько вариантов совместной деятельности.

### Варианты совместной деятельности

№	Содержание совместной деятельности инструктора по физкультуре и детей
1	Совместная деятельность инструктора по физкультуре с ребёнком, где он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому.
2	Совместная деятельность ребёнка с инструктором по физкультуре, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнёры.
3	Совместная деятельность группы детей под руководством инструктора по физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.
4	Совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора по физкультуре, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.
№	Содержание самостоятельной, совместной деятельности детей
1	Самостоятельные спортивные и подвижные игры детей.
2	Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей.
3	Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.
4	Самостоятельная познавательно - исследовательская деятельность.

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- ✓ самостоятельность;
- ✓ творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;
- ✓ стремление к сотрудничеству с детьми;

✓ инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности. Эту информацию инструктор по физической культуре получает в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физической культуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач физического развития и оздоровления детей.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, развлекательную, диагностическую. В образовательном процессе игра выступает как средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей. Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физической культуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, игры направленные на оздоровление детей, народные подвижные игры и др.

Игра в организованной образовательной деятельности выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

**Образовательная деятельность в режимных процессах** имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка.

#### **Образовательная деятельность в режимных процессах в области физического развития**

<b>Режимный процесс</b>	<b>Содержание</b>
Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ утренняя гимнастика (классическая, игровая, музыкально-ритмическая, полоса препятствий)</li> <li>✓ оздоровительные упражнения</li> <li>✓ оздоровительная пробежка</li> <li>✓ двигательная деятельность (подвижные игры, игровые упражнения, динамические паузы, физкультминутки)</li> <li>✓ индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, подвижные)</li> <li>✓ работа по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья</li> <li>✓ индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»</li> </ul>
Физкультурные занятия	<p>Типы физкультурных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ классическое</li> <li>✓ учебно-тренировочное (формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ игровое (построено на основе подвижных игр, эстафет)</li> <li>✓ сюжетное (построено на одном сюжете)</li> <li>✓ тематическое (посвящено одному виду спортивных игр, одной теме)</li> <li>✓ познавательное (носит комплексный характер)</li> <li>✓ на тренажерах</li> <li>✓ на воздухе</li> <li>✓ контрольное (оценка уровня развития двигательных навыков и физических качеств)</li> </ul>
Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей</li> <li>✓ игры с элементами спортивной игры (футбол, городки, волейбол, баскетбол, бадминтон)</li> <li>✓ индивидуальная работа по физическому развитию детей</li> <li>✓ проведение спортивных развлечений (при необходимости)</li> <li>✓ самостоятельная двигательная деятельность детей</li> </ul>
Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ гимнастика после сна (оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий);</li> <li>✓ здоровьесберегающие мероприятия (закаливающие процедуры);</li> <li>✓ спортивные мероприятия, развлечения, праздники;</li> <li>✓ экскурсии, встречи со знаменитыми спортсменами;</li> <li>✓ посещение тренировок различных секций;</li> <li>✓ индивидуальная работа по образовательной области «физическое развитие»;</li> <li>✓ самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>

Для организации самостоятельной деятельности детей создаются различные центры активности. Самостоятельная деятельность предполагает самостоятельный выбор ребёнком её содержания, времени, партнеров. Педагог может направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое).

### **Культурные практики**

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать культурные практики. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их продуктивность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

### **Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Культурные практики</b>
Игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др.</li> <li>✓ сюжетные игры</li> <li>✓ дидактические игры по ЗОЖ</li> <li>✓ игровой самомассаж</li> <li>✓ народные малоподвижные и подвижные игры;</li> <li>✓ совместная игра инструктора по физической культуре и детей</li> <li>✓ игровые ситуации в рамках ОО «физическое развитие»</li> </ul>
Продуктивная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ мастерская по изготовлению спортивных атрибутов и пособий</li> <li>✓ продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте</li> </ul>
Коммуникативная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте</li> <li>✓ речевые ситуации в физкультурной деятельности</li> </ul>
Познавательно-исследовательская деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ творчество во всех видах физкультурной деятельности</li> </ul>
Физическая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ физические упражнения</li> <li>✓ разнообразные игры</li> <li>✓ физкультурные досуги и развлечения</li> <li>✓ спортивные соревнования, эстафеты, марафоны</li> </ul>
Чтение художественной литературы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни</li> <li>✓ загадки о видах спорта, спортивном инвентаре</li> </ul>

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

Для поддержки детской инициативы инструктор по физической культуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в ДОО, вторая половина дня, прогулки.

Двигательная деятельность ребенка в детском саду осуществляется в **форме** самостоятельной инициативной деятельности:

- ✓ самостоятельные подвижные игры и упражнения;

- ✓ свободное творчество в придумывание новых упражнений и игр, в усложнении или в изменении правил знакомых игр;
- ✓ самостоятельное выполнение ритмических и танцевальных движений со спортивным снарядами;
- ✓ самомассаж;
- ✓ различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- ✓ самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- ✓ дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- ✓ самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физической культуре должен учитывать следующие **условия**:

- ✓ развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- ✓ создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- ✓ создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;
- ✓ расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно;
- ✓ поощрять проявление детской инициативы, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- ✓ поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
- ✓ поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка;
- ✓ внимательно следить за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию.

**Направления** поддержки детской инициативы:

- ✓ творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- ✓ инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- ✓ коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- ✓ познавательная инициатива - предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**:

- ✓ Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

✓ У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

✓ Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

✓ Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

✓ Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

Особое внимание следует уделить **организации вариативной развивающей предметно-пространственной среде** - центрам двигательной активности:

- ✓ периодически менять и обновлять предметное содержание центров;
- ✓ предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- ✓ обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- ✓ обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

## **2.7. Взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.**

Главными **целями** взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников;
- ✓ обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных **задач**:

- ✓ информирование родителей (законных представителей) относительно целей ДО, об образовательной программе, реализуемой в ДОО.
- ✓ просвещение родителей (законных представителей), повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья и физического развития детей.
- ✓ способствование развитию ответственного и осознанного родительства.
- ✓ построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских

отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач в образовательной области «физическое развитие».

- ✓ вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих **принципов**:

- ✓ приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, развития личности ребенка;

- ✓ открытость: каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

- ✓ взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);

- ✓ индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, возможности включения родителей в совместное решение образовательных задач;

- ✓ возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями, обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Направления деятельности инструктора по физической культуре реализуются в разных **формах** (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных **методов, приемов и способов** взаимодействия с родителями (законными представителями).

### Направления взаимодействия

Направление	Содержание	Методы, приемы и способы
<b>Диагностико-аналитическое</b>	Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении физического развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа.	Опросы, анкеты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями), дни открытых дверей, открытые просмотры физкультурных занятий, приглашение на развлечения, спортивные праздники и другие мероприятия.
<b>Просветительское</b>	Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей оздоровления и физического развития ребенка; выбора эффективных методов обучения и воспитания	Родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги, консультации, педагогические гостиные, стенды, папки-передвижки для родителей

	детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик физического развития; содержания и методах образовательной работы с детьми.	(законных представителей), буклеты, педагогическая библиотека для родителей (законных представителей); сайт ДОО, страница инструктора по физкультуре на сайте ДОО, социальные группы в сети Интернет; фотовыставки проведенных мероприятий, совместные физкультурные занятия, праздники, семейные спортивные мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными спортивными традициями, домашние задания.
<b>Консультационное</b>	Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в физическом воспитании и обучении детей, в том числе в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др.	

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

В работе с семьей приобщаем родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- ✓ утреннюю гимнастику,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ игровые упражнения
- ✓ комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

### 2.7.1. План работы с родителями

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительском собрании «Организация физкультурных занятий в младших группах», экскурсия в физкультурный зал Анкетирование «Физическое развитие вашего ребенка». Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей.
Октябрь	Выступление на родительском собрании «Особенности физического развития детей»

	Папка-передвижка «Особенности развития движений в разных возрастных группах» Оформление папки-передвижки «Зачем нужна физкультурная форма» Фотовыставка на сайте ДОО «Олимпийская осень» Индивидуальные консультации по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физической деятельности.
Ноябрь	Привлечь родителей к оформлению стенгазеты и к участию в празднике «День матери» Оформление папки-передвижки «Захватив с собою мяч» (упражнения и игры с мячом)
Декабрь	Семинар – практикум «Как научить ребенка прыгать на скакалке» Оформление папки передвижки «Как выбрать санки и лыжи» Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей (домашние задания) «Идеи игр на свежем воздухе» - организация совместной двигательной активности в зимнее время года
Январь	Мастер класс «Здоровье начинается со стопы» Изготовление буклета «Игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия» Организация фотовыставки «Новогодние забавы» (на сайте детского сада). Папка-передвижка «Учимся кататься на лыжах»
Февраль	Анкетирование по теме «Какое место занимает физкультура в вашей семье?» Оформление папки-передвижки «Захватив с собою мяч» (упражнения и игры с мячом) Совместно с родителями оформление стенгазеты «Мой папа защитник». Привлечь родителей к участию в празднике «День защитника Отечества»
Март	Привлечь родителей к участию в совместном физкультурном занятии «Королевство волшебных мячей» средняя группа Организация фотовыставки «Наши спортивные достижения» Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей (домашние задания)
Апрель	Участие родителей в проведении «Дня открытых дверей» (посещение родителями физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных сеансов, совместные подвижные игры с детьми). Совместное с родителями оформление фотоальбомов «Моя спортивная семья». Показ открытого занятия для родителей в младшей группе
Май	Анкетирование родителей по результатам физического развития детей Папка-передвижка «Подвижные игры летом на улице» Стендовая информация «Физическая готовность ребенка к школе» Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся»

## 2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

Согласно ФООП ДО коррекционно-развивающая работа в МБДОУ СЦРР д/с «Золотая рыбка» направлена на обеспечение коррекции нарушений развития детей, оказание им квалифицированной помощи в освоении программы, разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

### Задачи коррекционно-развивающей работы:

- ✓ определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения программы и социализации в ДОО;

- ✓ осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей;
- ✓ оказание родителям обучающихся консультативной помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- ✓ содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;
- ✓ реализация комплекса мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии детей.

КРР в ДОО реализуется в форме групповых или индивидуальных коррекционно-развивающих занятий.

### **Содержание коррекционно-развивающей работы:**

✓ **Диагностическая работа** включает: своевременное выявление детей, нуждающихся в коррекционной работе; выбор оптимальных для развития обучающегося коррекционно-развивающих методик; организацию, разработку и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий; развитие двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливость, гибкость).

✓ **Консультативная работа** включает: разработку рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся; консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимся; консультативную помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов коррекционно-развивающей работы с ребенком.

✓ **Информационно-просветительская работа** предусматривает: различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы, электронные ресурсы); проведение тематических выступлений, онлайн-консультаций для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально типологических особенностей детей.

Направленность коррекционно-развивающей работы с **одаренными** обучающимися на дошкольном уровне образования:

- ✓ определение вида одаренности, прогноз возможных проблем и потенциала развития;
- ✓ поддержка и развитие индивидуальных способностей ребенка;
- ✓ вовлечение родителей в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОО, так и в семье;
- ✓ организация предметно-развивающей среды, благоприятную для развития различных видов способностей и одаренности.

Работа по физическому развитию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Физкультурные занятия включают в себя не только организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, но и широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия. В образовательную деятельность включаются пальчиковые игры, игровой стретчинг, оздоровительные упражнения для горла, самомассаж, силовая гимнастика, дыхательная гимнастика, психологические минутки.

Комплексы оздоровительных упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста (*Приложение 2*)

Через «Уроки здоровей-ка» дети получают элементарные знания о строении своего тела, работе отдельных органов, систем.

### Темы физкультурно-познавательных занятий

группа	темы занятий	месяц
старшая группа	1. «День бегуна» 2. «Хочу быть здоровым» 3. «Точка, точка, запятая» 4. «Стопа – наша опора» 5. «Режим дня»	сентябрь ноябрь декабрь март апрель
подготовительная к школе группа	1. «Легкая атлетика» 2. «Опора и двигатели нашего организма» 3. «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу» 4. «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет» 5. «Преодолей себя»	сентябрь октябрь декабрь январь март

#### 2.9. Программа воспитания

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

✓ Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

✓ Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

✓ Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

✓ Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

✓ Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

✓ Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

✓ Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания рассматриваются как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

С учётом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребёнок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное

партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

### 2.9.1. Физическое и оздоровительное направление воспитания (в соответствии с ФОП ДО)

Цель физического и оздоровительного воспитания — формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

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

- ✓ формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- ✓ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### 2.9.2. Целевые ориентиры воспитания

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
<b>Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)</b>		
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья — физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
<b>Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.</b>		
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья — занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и

		волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 2.9.3. Организация предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и центров двигательной активности в группах отражает ценности, на которых строится Программа, и способствует принятию этих ценностей ребенком.

Развивающая предметно-пространственная среда оснащена большим количеством материалов и оборудования, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта, способствующих личностному развитию дошкольника.

#### Компоненты и содержание воспитательной предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп

Компоненты среды	Содержание предметно-пространственной среды
Знаки и символы государства, региона, населенного пункта и ДОО	Изображения герба и флага России, края, района. Альбомы и фотографии с изображением спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведенных в детском саду, в регионе и в России. Аудиозапись Гимна РФ. Аудиозаписи патриотических песен.
Компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится ДОО	Оборудование, атрибуты и пособия, отражающие культуру и быт народов родного края. Альбом с фотографиями Олимпиады, спортивных объектов поселка Степное Озеро. Аудиозаписи фольклорных песен народов родного края. Физкультурное оборудование на участках ДОО.
Компоненты среды, отражающие экологичность, природосообразность и безопасность	Уголок уединения (в котором можно сделать гимнастику, самомассаж). Фотовыставки, способствующие самоидентичности ребенка: «Любимые игры ребят нашей группы», «Я – спортсмен!». Пособия и игры-самоделки, изготовленные конкретными детьми совместно с родителями, воспитателями или инструктором по физкультуре. Физкультурные тренажеры из нетрадиционного или бросового материала. Стенд «Наши олимпийские звездочки». Оборудование, инвентарь и пособия для физического развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа. Все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, правилам пожарной безопасности.
Компоненты среды,	Игрушки, атрибуты, пособия и оборудование для

<p>обеспечивающие детям возможность общения, игры в совместной деятельности</p>	<p>спортивных мероприятий, подвижных игр, гимнастики, оздоровительных упражнений. Мягкие игровые модули. Полифункциональные предметы, предметы-заместители, природные материалы, пригодные для использования в физкультурно-оздоровительной деятельности. Книги, энциклопедии, альбомы, дидактические игры по спортивной тематике.</p>
<p>Компоненты среды, отражающие ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей</p>	<p>Игрушки, атрибуты, пособия и оборудование для сюжетно-ролевых и творческих игр на спортивную тематику. Фотоальбомы с фотографиями членов семей воспитанников, выступающих на спортивных мероприятиях. Фотоальбом «Я и моя спортивная семья». Рисунки детей на тему «Спорт и семья». Тематическая папка «Подвижные игры наших бабушек и дедушек».</p>
<p>Компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможность познавательного развития, освоения новых технологий</p>	<p>Спортивные предметы для занятий спортом. Лэпбук «Зимние виды спорта». Схемы, графические знаки, мнемотаблицы для разучивания ОВД, ОРУ, физкультурных композиций. Предметы-заместители для физкультурно-оздоровительной деятельности. Иллюстративный материал: книги, энциклопедии, тематические альбомы и др.</p>
<p>Компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта</p>	<p>Атрибуты для самомассажа: массажеры, массажные мячики, массажные дорожки. Нестандартное оборудование для дыхательной и пальчиковой гимнастик. Элементы костюмов для сюжетных гимнастик и музыкально-спортивных праздников (шапочки, накидки, маски и т.д.). Атрибуты для подвижных, малоподвижных и самостоятельных игр. Дидактические игры, пособия, атрибуты, способствующие ознакомлению детей с культурой ЗОЖ. Аудиозаписи для проведения гимнастик. Коллекция оздоровительных игр Железновых, Развивающие видео и презентации об организме человека, здоровом питании, полезной и вредной пище. Пособия, книги, энциклопедии, альбомы, демонстрационный материал по формированию у детей знаний о ЗОЖ.</p>
<p>Компоненты среды, предоставляющие ребёнку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа</p>	<p>Реальные предметы быта народов России, муляжи, макеты. Дидактический материал, предметы и пособия по ознакомлению с народно-прикладным творчеством, традиционными обрядовыми праздниками многонационального российского народа. Оборудование и атрибуты для подвижных и сюжетных</p>

	<p>народных игр.  Костюмы и элементы костюмов, в том числе народные, для различных образовательных и досуговых мероприятий.  Видеотека и аудиотека, способствующие погружению детей в культуру России, знакомству с особенностями традиций многонационального российского народа.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Вся предметно-пространственная среда физкультурного зала и групп гармонична, эстетически привлекательна и стимулирует духовно-нравственную сферу дошкольников. При выборе материалов и игрушек инструктор по физкультуре и педагоги ориентируются на продукцию отечественных производителей. Игрушки, материалы и оборудование соответствуют возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и имеют документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

**2.9.4. Разработанная рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональным компонентом – поселком Степное Озеро.**

Основной целью работы над проектом по нравственно-патриотическому воспитанию «Спортивная жизнь поселка Степное Озеро» является создание условий для развития познавательного интереса к спортивной жизни поселка Степное Озеро через решение следующих задач:

- ✓ познакомить детей со спортивными объектами поселка, спортивными секциями, клубами, образовательными учреждениями поселка;
- ✓ познакомить детей с видами спорта, популярными в поселке Степное Озеро и его знаменитыми спортсменами, спортивными традициями и праздниками;
- ✓ формировать мотивацию к занятиям в спортивных секциях и регулярным физкультурным занятиям в повседневной жизни;
- ✓ повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность;
- ✓ пробуждать чувство уважения к своим землякам – спортсменам.
- ✓ приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе;
- ✓ воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

**Планируемые результаты освоения регионального содержания:**

- ✓ сформированы знания о спортивных традициях, праздниках и достижениях родного края, района, поселка;
- ✓ дети знакомы с подвижными народными играми народов, проживающих в регионе;
- ✓ дети с удовольствием принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях регионального характера;
- ✓ развито чувство сопричастности к спортивным достижениям уроженцев своего края, района, поселка;
- ✓ сформировано эмоционально-ценностное отношение к семье, к родному городу (поселку), к культуре и традициям малой Родины.

Реализация проекта осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, подвижных игр, развлечений, праздников.

**2.9.5. События образовательной организации**

В ДОО разработан годовой план воспитательной работы, в основе которой – общие для всего детского сада событийные мероприятия. Событийный подход рассматривается педагогическим коллективом детского сада как педагогическая технология организации и осуществления значимых событий в жизни ребенка или коллектива детей.

Свою работу инструктор по физкультуре организует в рамках событийности. Основой для планирования являются примерные темы (праздники, события, проекты, явления), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей.

В событийных мероприятиях участвуют дошкольники разных возрастов. Проводятся государственные и народные праздники, отмечаются памятные даты, традиционные мероприятия. Дополнительно, в рамках ОО «Физическое развитие», проводятся традиционные физкультурно-оздоровительные и спортивные праздники: «Осенняя спартакиада», «Зимние забавы», «День здоровья», «День прыгуна», «Неделя туриста», спортивный праздник «Вместе с папой» и другие событийные мероприятия.

Во все мероприятия включены подвижные игры, народные игры, физкультурные или оздоровительные упражнения, эстафеты.

Яркая наглядность (оформление места проведения события согласно тематике), творческое игровое действие, неожиданность и сюрпризность – обязательные критерии подготовки и проведения мероприятия.

По итогам события проводится обмен мнениями и впечатлениями, анализируются полученные результаты, определяется эффективность воспитательного воздействия, учитывается положительный и негативный опыт организации и осуществления события. С учетом проведенного анализа вносятся коррективы в воспитательный процесс.

Событийные мероприятия воспитательного характера позволяют систематизировать, обобщить и свести эмоционально-ценностные представления дошкольников в единую гармоничную картину окружающего мира и вызывают позитивный эмоциональный отклик в сознании детей всех возрастов.

#### 2.9.6. Календарный план воспитательной работы в ОО «Физическое развитие»

Направления воспитания	Содержание работы	Возрастная категория	Срок периодичность
Физическое и оздоровительное	«Калейдоскоп подвижных игр»	все возрастные группы	сентябрь
Познавательное	«Праздник картошки»	средняя, старшая, подготовительная	сентябрь
Физическое и оздоровительное	«Для чего нужны тренажеры»	средняя	октябрь
Социальное	«День отца в России»	все возрастные группы	третье воскресенье октября
Физическое и оздоровительное	«День прыгуна»	старшая, подготовительная	октябрь
Познавательное	Экскурсия на школьный стадион	подготовительная	октябрь
Познавательное	Экскурсия в спортзал КСЗ	старшая, подготовительная	ноябрь
Социальное	Спортивный праздник к Дню матери	средняя	Последнее воскресенье ноября
Познавательное	«Екатерина - Санница»	старшая, подготовительная	декабрь
Духовно-нравственное	Старый Новый год - игры у елки	все группы	январь
Патриотическое направление	День защитника Отечества – спортивный праздник	старшая, подготовительная	февраль

Физическое и оздоровительное	День зимних видов спорта в России	все возрастные группы	февраль
Духовно-нравственное	Масленица	все возрастные группы	февраль - март
Познавательное	Экскурсия в клуб бокса	подготовительная	март
Физическое и оздоровительное	Всемирный день здоровья	все возрастные группы	7 апреля
Познавательное	День космонавтики День пожарной охраны	все возрастные группы старшая, подготовительная	12 апреля 30 апреля
Патриотическое направление	День Победы (старший дошкольный возраст)	старший дошкольный возраст	9 мая
Социальное	День защиты детей	все возрастные группы	1 июня
Патриотическое направление	День России	все возрастные группы	12 июня
Физическое и оздоровительное	Международный олимпийский день	все возрастные группы	23 июня
Патриотическое направление	День Военно-морского флота	старший дошкольный возраст	27 июля
Социальное	День семьи, любви и верности	все возрастные группы	8 июля
Физическое и оздоровительное	Летние виды спорта	все возрастные группы	июль
Физическое и оздоровительное	День физкультурника	старший дошкольный возраст	9 августа

### 2.9.7. Требования к условиям работы с особыми категориями детей

По своим основным задачам воспитательная работа в ДОО не зависит от наличия (отсутствия) у ребёнка особых образовательных потребностей.

В основе процесса воспитания детей в ДОО - традиционные ценности российского общества.

В работе с особыми категориями детей инструктор по физкультуре реализуют инклюзивный подход.

Инклюзия подразумевает готовность образовательной системы принять любого ребёнка независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и других) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Инклюзия является ценностной основой уклада дошкольной организации и основанием для проектирования воспитывающих сред, деятельностей и событий.

В детском саду созданы условия, отвечающие требованиям, которые предъявляют в работе с особыми категориями детей:

✓ Инструктор по физкультуре, при взаимодействии с детьми, создает такие ситуации, в которых каждому ребёнку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора вида двигательной деятельности, партнера и средств. Педагог учитывают особенности деятельности, средства её реализации, а также ограниченный объем личного опыта детей особых категорий.

✓ Инструктор применяет игру как важнейший фактор воспитания и развития ребёнка

на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

✓ Воспитательные мероприятия, проводимые инструктором по физкультуре, характеризуются доступностью, совместными и самостоятельными, подвижными и статичными формами активности детей с учётом особенностей развития и образовательных потребностей каждого ребёнка. Речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила понятны ребёнку с ОВЗ.

✓ Участие семьи является необходимым условием для полноценного воспитания ребёнка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих физическое развитие ребенка:

✓ Признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.

✓ Учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития).

✓ Решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных занятий (фронтальных, подгрупповых, индивидуальных). При этом физкультурное занятие рассматривается как дело, интересное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется инструктором по физической культуре.

✓ Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее.

✓ Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на спортивные интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

✓ Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга).

✓ Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ, на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, физическому развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.

✓ Обеспечение преемственности содержания и форм организации физического

развития детей в ДОО и в начальной школе (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться).

- ✓ Совершенствование образовательной работы по оздоровлению и физическому развитию детей на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества.

- ✓ Психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах формирования двигательного опыта дошкольников.

- ✓ Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации Программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся.

- ✓ Взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности.

- ✓ Формирование и развитие профессиональной компетентности инструктора по физической культуре.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) – часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

В соответствии с ФГОС ДО РППС должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, доступной, полифункциональной, безопасной и соответствовать:

- ✓ требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО;
- ✓ материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- ✓ возрастным особенностям детей;
- ✓ воспитывающему характеру обучения детей в ДОО;
- ✓ требованиям безопасности и надежности.

При проектировании РППС инструктор по физической культуре учитывает:

- ✓ местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- ✓ задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- ✓ возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- ✓ возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- ✓ физкультурный, тренажерный зал;
- ✓ физкультурные центры в групповых помещениях;
- ✓ спортивная площадка на территории ДОО.

В спортивном зале проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия и развлечения. В тренажерном и спортивном зале представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые

повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На спортивной площадке ДОУ имеется спортивное оборудование: яма с песком для прыжков, разноуровненное бревно, колеса, турник, скамейки, рукоход.

### Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

Качество среды	Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды
<b>Содержательно-насыщенная</b>	<p>Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инвентарь.</p> <p>Все это обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей всех категорий и возрастных групп;</li> <li>✓ двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>✓ эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</li> <li>✓ возможность самовыражения детей.</li> </ul> <p>Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>
<b>Трансформируемость</b>	<p>Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.</p>
<b>Полифункциональность</b>	<p>Планированием образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм, мягких матов, которые также используются в различных видах двигательной деятельности;</li> <li>✓ наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).</li> </ul>
<b>Вариативность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ наличие в физкультурном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.</li> </ul>
<b>Доступность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников;</li> <li>✓ свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</li> <li>✓ исправность и сохранность материалов и оборудования.</li> </ul>
<b>Безопасность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.</li> </ul>

### 3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- ✓ возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- ✓ выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов к помещениям, их оборудованию и содержанию, к организации физического воспитания;
- ✓ выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- ✓ выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся;
- ✓ возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей - инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

#### Перечень спортивного оборудования и инвентаря

Наименование оборудования	Количество
Мешочки для метания 100–120 г	40
Флажки разноцветные	80
Мячи резиновые	20
Комплект мячей-массажеров	20
Мяч-фитбол	9
Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований	1
Сухой бассейн для зала с комплектом шаров	1
Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	4
Баскетбольный щит	2
Кольца плоские	15
Обруч пластмассовый	20
Гантели	20
Мячи набивные (1 кг)	9
Мячи набивные (0,5 кг)	15
Скамейки	7

Палки пластмассовые	20
Палки деревянные	18
Островки	16
Кубики	40
Скакалки	20
Туннели	2
Ребристые доски	2
Балансиры	2
Ходули на верёвочках	3
Массажные коврики	3
Конусы с отверстиями	10
Дуги	9
Маски для игр	4
Кегли (набор)	2
Ленты гимнастические	20
Парашют	1
Батут с держателем	1
Велотренажер детский	2
Гребной тренажер	2
Мини-степпер	1
Силовой тренажер детский(95 x 76 x 89 см)	2
Тренажер «Бегущий по волнам»	1
Тренажер растяжения	1
Магнитофон	1
Льжи	22

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Группа	Методическая литература
<b>Младшая</b>	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2016г.
<b>Средняя</b>	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2010.
<b>Старшая</b>	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2010.
<b>Подготовительная</b>	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2011.
	<b>Дополнительная литература</b>
	Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет» М.: Владос, 2002;
	Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5-лет» М.: Владос, 2001;
	В.И. Анферова «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет» М.: ТЦ Сфера, 2012;
	М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка». М.:АРКТИ, 1999;
	О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005;

	<p>М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» М.: ТЦ Сфера, 2004;</p> <p>К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет». М.: Гном, 2003;</p> <p>Р. Деметер «Бегай, ползай, прыгай»;</p> <p>Л.В. Беляева «Движения - мир творчества, воображения, фантазии ребенка»: Методическое пособие.- Барнаул: АКИПКРО, 2006;</p> <p>О.Б.Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей». Ярославль: Академия развития, 2005;</p> <p>Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. уч-щ. по спец. №2010 «Воспитатель в дошкольных учреждениях» и №2020 «Дошкольник воспитание». – 3- е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1984. – 208 с.;</p> <p>В.Г.Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М.: Просвещение, 1983;</p> <p>А.А. Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» М.: Сфера 2009;</p> <p>Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс» 2020.</p>
	<p><b>Демонстрационный материал</b></p> <p>«Летние виды спорта и спортивные дисциплины» (картотека сюжетных картинок);</p> <p>«Спортивный инвентарь» (наглядно-дидактическое пособие);</p> <p>«Зимние виды спорта» (дидактический материал)</p>
	<p><b>Картотеки</b></p> <p>Подвижные игры;</p> <p>Малоподвижные игры;</p> <p>Общеразвивающие упражнения;</p> <p>Игровые упражнения, используемые в разминке.</p>

### 3.5. Кадровое обеспечение

В вопросах воспитания детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре тесно сотрудничает с воспитателями и другими специалистами ДОО.

**Старший воспитатель** обеспечивает организацию воспитательного процесса в детском саду, осуществляет методическую помощь и способствует повышению профессиональной компетентности инструктора по физической культуре, курирует взаимодействие с семьями воспитанников и с социальными партнерами.

**Воспитатели** совместно с инструктором по физической культуре реализуют задачи программы в процессе режимных моментов, в специально организованных воспитательных ситуациях и беседах, в двигательной, коммуникативной и игровой деятельности детей. Развивают личностные качества дошкольников: любовь к Родине, к членам своей семьи, доброту, честность, дружелюбие, трудолюбие, целеустремленность и др. Сотрудничают с родителями по вопросам воспитания детей в детском саду и в семье.

**Музыкальный руководитель** совместно с инструктором по физической культуре подбирают музыку для различных видов гимнастик, игр соревновательного характера, для спортивных праздников. Проводят спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий.

**Учитель-логопед** сотрудничает с инструктором по физической культуре в коррекционно-развивающей деятельности. Совместно наблюдают и развивают общую и

мелкую моторику у детей, чувство темпа и ритма движений. Работают над развитием слухового, зрительного, пространственного восприятия.

**Педагог-психолог** осуществляет психопрофилактическую, диагностическую, коррекционно-развивающую, консультативно-просветительскую работу. Организует сопровождение инструктора по физической культуре по созданию социально-психологических условий для комфортного пребывания детей в ДОО. Способствует преодолению у детей нарушений социально-коммуникативного развития, гармонизации внутреннего мира ребенка, оказывает психологическую помощь детям и их родителям.

### 3.6. Организация двигательного режима

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Сан-ПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется через занятия по физической культуре во всех возрастных группах 3 раза в неделю. Одно занятие проводится на свежем воздухе воспитателями групп.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию детей дошкольного возраста организуется на открытом воздухе.

#### Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
<b>Показатели организации режима дня</b>		
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

#### Учебный план

Периодичность
---------------

Базовый вид деятельности	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год
Физическая культура в помещении	2	76	2	76	2	76	2	76

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей			
		<i>Младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
<b>Физкультурные занятия</b>	в помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	физкультминутки в середине статического занятия	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40-45 мин
	физкультурный праздник	-	2 раза в год 60- 90 мин	2 раза в год до 90 мин	2 раза в год до 90 мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	туристические прогулки	-	-	1,5 – 2 ч (время перехода в одну сторону 30-40 мин, с непрерывным движением 20 мин, с перерывом не менее 10	2-2,5 ч (время перехода в одну сторону 35-40 мин. с непрерывным движением 20-30 мин, с перерывом не менее 10 мин)

				мин)	
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### Расписание НОД на 2025-2026 учебный год

Дни недели	Вторая группа раннего возраста № 2	Младшая № 3	Средняя № 4	Средняя № 5	Старшая № 6	Подготовительная №7	Подготовительная №8
понедельник		9-00		9-45	10-30		
вторник	15-20		9-00			9-45	10-30
среда		9-00			9-45		
четверг			9-00	9-45			10-30
пятница	9-00					9-45	

### 3.7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Содержание праздников и мероприятий планируется исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательных областей ООП ДО, разработанным коллективом ДОУ «Календарем жизни».

### Традиционные мероприятия ДОУ

Содержание	Сроки
«День бегуна»	сентябрь
«Малые олимпийские игры» (оценка индивидуального развития детей)	сентябрь, май
«Неделя игры»	ноябрь
«Екатерина-санница»	декабрь
«Игры у елки»	январь
«Спортивный праздник, посвященный 23 февраля»	февраль
«Папа, мама, я – спортивная семья»	март
«День здоровья»	апрель
«День защиты детей»	июнь

*Приложение 1*

### Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по возрастным группам

МЛАДШАЯ ГРУППА			
	сентябрь	октябрь	ноябрь
задачи на квартал			
- учить ходить и бегать со свободными координированными движениями рук и ног, не			

- шаркая ногами, не опуская головы;
- учить ходить и бегать всей группой по кругу друг за другом;
  - учить менять во время ходьбы направление движения по сигналу;
  - учить останавливаться по сигналу после ходьбы и бега;
  - учить ходить и бегать «змейкой»;
  - упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы;
  - учить умению энергично отталкиваться двумя ногами на месте и с продвижением;
  - учить при перепрыгивании, приземляться двумя ногами одновременно на полусогнутые ноги;
  - учить при прыжке в длину с места занимать правильное исходное положение;
  - учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, гимнастической скамейке, по бревну, между двумя линиями, не наступая на них;
  - упражнять в перешагивании через бруски;
  - упражнять в ползании на четвереньках по доске, скамейке, «змейкой»;
  - упражнять в ползании по-медвежьему по доске;
  - упражнять в подлезании на четвереньках под дугу;
  - учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения;
  - учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками;
  - учить бросать мяч из-за головы двумя руками через шнур;
  - упражнять в бросании мяча воспитателю и ловле мяча от воспитателя;
  - упражнять в прокатывании мяча «змейкой»;
  - упражнять в бросании предметов в горизонтальную цель снизу двумя руками;
  - развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх;
  - развивать интерес к подвижным играм, умение выполнять их правила;
  - формировать элементарные представления о строении тела человека;
  - знакомить с физкультурным оборудованием, их назначением.

<b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b>	построение стайкой, в рассыпную; становиться в круг по ориентирам	построение в колонну по одному	построение в колонну, шеренгу по одному
<b>основные движения:</b>  <b><u>ХОДЬБА</u></b>	- на носках - с остановкой по сигналу - с заданиями - перешагивая рейки лестницы, положенной на пол	- на носках - перешагивая рейки лестницы, положенной на пол - «змейкой» - с остановкой по сигналу - между шнурами (20см) - по бревну - с заданиями для рук - с высоким подниманием колена	- на носках - с остановкой по сигналу - с изменением направления движения - с заданиями для рук - перешагивание предметов (h-5 см) - по доске - приставным шагом в сторону - опираясь на ладони и стопы, живот вверх - «змейкой»
<b><u>БЕГ</u></b>	- на носках - с остановкой по сигналу	- по доске - с остановкой по сигналу - на носках - «змейкой»	- на носках - с остановкой по сигналу - с изменением направления движения

			- по доске - «змейкой»
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	- на двух ногах через косички - на двух ногах из круга в круг - на двух ногах с продвижением вперед	- на двух ногах через косички - на двух ногах из круга в круг - на двух ногах с продвижением вперед - через линии (10-20 см) на двух ногах	- через линии (10-20 см) на двух ногах - на двух ногах из круга в круг - на двух ногах с продвижением вперед
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	- ходьба по доске, руки в стороны - ходьба по доске, перешагивая предметы - ходьба по скамейке - ходьба между линиями (25-20 см)	- ходьба по бревну, по скамейке, руки в стороны - ходьба с перешагиванием реек лестницы - ходьба по доске, перешагивая мячи	- ходьба по бревну - ходьба по доске, перешагивая предметы
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	- на четвереньках под дугами - на четвереньках по доске, по скамейке - на четвереньках, опираясь на стопы и ладони (по-медвежьи)	- по доске по-медвежьи - на четвереньках по прямой, под дугой, по скамейке	- на четвереньках «змейкой» - по-медвежьи «змейкой» - опираясь на ладони и стопы, живот вверх («жучки»)
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	- прокатывать мяч друг другу через дугу - ловить мяч, брошенный воспитателем	- прокатывать мяч по скамейке; «змейкой» - прокатывать мяч, сидя на коленях - мяч о пол и ловля двумя руками - мяч через шнур из-за головы двумя руками - ловить мяч, брошенный воспитателем	- прокатывать мяч «змейкой» - мяч о пол и ловля двумя руками - мяч через шнур из-за головы двумя руками - ловить мяч, брошенный воспитателем - в горизонтальную цель (1,5 м) снизу двумя руками
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	- «Догони мяч» - «Солнышко и дождик» - «Самолеты» - «Мыши и кот» - «Птички в гнездышках» - «Пузырь» - «Зайка серенький сидит» - «Найди птичку»	- «Воробушки и автомобиль» - «Наседка и цыплята» - «Найди свой дом» - «Иди тихо» - «Огуречик» - «Ниточка-иглолочка» - «Колпачок» - «Кот Васька и	- «Лягушки» - «Ниточка-иглолочка» - «Мыши в кладовой» - «Найди мышонка» - «Воробушки и кот» - «Цапля и лягушки» - «Кот Васька и мыши» - «Береги предмет» - «Пузырь» - «Мы топаем

	- «Игра с мишкой»	мыши» - «Угадай, кто позвал»	ногами» - «Найди свой дом» - «Что спрятано?»
<b><u>СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>		«На помощь Колобку»	«Так палка, а так лошадка»

	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала;</li> <li>- учить ходить парами;</li> <li>- учить выполнять прямой галоп;</li> <li>- учить ходить приставным шагом вперед и в сторону;</li> <li>- формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь заданного темпа;</li> <li>- закреплять умение ходить и бегать по кругу друг за другом;</li> <li>- упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания по сигналу;</li> <li>- учить при прыгивании, энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги;</li> <li>- учить прыжкам в высоту с места;</li> <li>- упражнять в прыжках из круга в круг, через косички, «змейкой»;</li> <li>- учить ходить по доске с мешочком на голове;</li> <li>- учить ходить по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>- упражнять в ходьбе по доске, перешагивая через предметы;</li> <li>- формировать правильную осанку при ходьбе по доске, скамейке;</li> <li>- учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола;</li> <li>- учить ползать по скамейке с мешочком на спине;</li> <li>- учить правильному хвату руками за перекладину во время лазания, лазить, не пропуская реек по гимнастической стенке;</li> <li>- упражнять в ползании по-медвежьему по скамейке; «змейкой»;</li> <li>- учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;</li> <li>- учить бросать мешочек в горизонтальную и вертикальную цель;</li> <li>- учить правильному замаху при бросании мешочка вдаль;</li> <li>- упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками из-за головы, от груди;</li> <li>- закреплять умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками;</li> <li>- создавать условия для формирования правильной осанки;</li> <li>- содействовать профилактике плоскостопия;</li> <li>- продолжать обучение построению в колонну по одному, в шеренгу, круг;</li> <li>- продолжать развивать интерес к различным подвижным играм.</li> </ul>			
<b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b>	построение в колонну по одному с перестроением враспынную по залу; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне; построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	перестроение из колонны по одному в колонну по два с места (в движении) за направляющим по ориентиру
<b>основные движения:</b>	- на носках - с поворотом вокруг себя	- на носках - приставным шагом в сторону, вперед	- на носках - с высоким подниманием колена

<b><u>ХОДЬБА</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- опираясь на ладони и стопы</li> <li>- врассыпную</li> <li>- перешагивание предметов ( h-5 см)</li> <li>- по бревну</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>- с поворотом вокруг себя</li> <li>- по-медвежьи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(«петушок»)</li> <li>- парами</li> <li>- по доске</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- с поворотом вокруг себя</li> <li>- приставным шагом вперед</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> </ul>
<b><u>БЕГ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- прямой галоп</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с заданием (присесть)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- врассыпную</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- прямой галоп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- прямой галоп</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с поворотом вокруг себя</li> </ul>
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах через линии (20 см)</li> <li>- через бруски ( h-5 см) на 2-х ногах</li> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- на двух ногах с продвижением вперед «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах через линии (30 см)</li> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- на двух ногах с продвижением вперед «змейкой»</li> <li>- через предметы ( h-5 см) на 2-х ногах</li> <li>- с ящика ( h-10 см) на 2-х ногах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через линии (30 см) на двух ногах</li> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- на двух ногах с продвижением вперед «змейкой»</li> <li>- с ящика ( h-10 см) на 2-х ногах</li> </ul>
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>- ходьба по доске, скамейке, перешагивая предметы</li> <li>- ходьба по бревну</li> <li>- ходьба с перешагиванием реек лестницы ( h-5 см)</li> <li>- ходьба по доске с мешочком на голове</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке, перешагивая предметы</li> <li>- приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке, перешагивая предметы; прокатывая мяч</li> <li>- приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>- ходьба по доске, с мешочком на голове</li> <li>- перешагивать рейки лестницы (переменный шаг)</li> </ul>
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пролазить под скамейкой</li> <li>- по скамейке по-медвежьи</li> <li>- под дугу, не касаясь руками пола</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-медвежьи «змейкой»</li> <li>- под дугу, не касаясь руками пола</li> <li>- на четвереньках по прямой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на четвереньках</li> <li>- по скамейке по-медвежьи</li> <li>- под дугу, не касаясь руками пола</li> <li>- влезать на</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на четвереньках «змейкой»</li> <li>- по скамейке с мешочком на спине</li> <li>- влезать на наклонную лестницу</li> </ul>		гимнастическую стенку
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч о пол и ловля двумя руками</li> <li>- мяч вверх и ловля двумя руками</li> <li>- мяч через шнур</li> <li>- в вертикальную цель 1 рукой от плеча</li> <li>- передавать, катать мяч друг другу</li> <li>- ловить мяч, брошенный воспитателем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч через шнур от груди двумя руками</li> <li>- в горизонтальную цель снизу 1 рукой</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу в паре (0,5 м)</li> <li>- сидя, катать мяч друг другу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч о пол и ловля двумя руками</li> <li>- мяч вверх и ловля 2 руками</li> <li>- вдаль одной рукой</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу</li> </ul>
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Воробушки и автомобиль»</li> <li>- «Береги предмет»</li> <li>- «Веселые зайчата»</li> <li>- «Птичка и птенчики»</li> <li>- «Карусель»</li> <li>- «Возьми мяч»</li> <li>- «Беги к флажку»</li> <li>- «Найди птичку»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Лягушки»</li> <li>- «Что спрятано?»</li> <li>- «Лошадки»</li> <li>- «Лохматый пес»</li> <li>- «Воробушки и кот»</li> <li>- «Птички в гнездышках»</li> <li>- «Угадай, кто позвал»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Огуречик»</li> <li>- «Ниточка-иглолочка»</li> <li>- «Воробушки и автомобиль»</li> <li>- «Найди зайца»</li> <li>- «Лохматый пес»</li> <li>- «Каравай»</li> <li>- «Трамвай»</li> <li>- «Кролики»</li> <li>- «Найди свой дом»</li> <li>- «Береги предмет»</li> <li>- «Веселые зайчата»</li> <li>- «По дорожке Валя шла»</li> </ul>
<b><u>СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Цыплята»	«Игры у елки»	«Как звери попали в ловушку»

	март	апрель	май
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ходить и бегать по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- учить ходить приставным шагом назад;</li> <li>- упражнять в ходьбе и беге парами;</li> <li>- закреплять умение ходить и бегать врассыпную;</li> <li>- закреплять умение двигаться «змейкой», прямым галопом;</li> <li>- обучать энергичному отталкиванию двумя ногами и взмаху рук в прыжках с доставанием предмета;</li> <li>- при спрыгивании с невысоких предметов упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги;</li> <li>- упражнять в прыжках в высоту с места, в длину с места;</li> <li>- упражнять в мягком приземлении в прыжках с продвижением вперед;</li> <li>- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске;</li> <li>- учить ходить по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> </ul>			

- закреплять умения сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, по уменьшенной площади;
- закреплять умение ходить боком по шнуру приставным шагом;
- учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу;
- упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола;
- упражнять в ползании по наклонной доске;
- закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом, стараясь не пропускать реек;
- развивать силу броска, глазомер;
- учить прокатывать обручи;
- упражнять в бросании мешочков вдаль;
- закреплять правильный замах в метании мешочка вдаль правой и левой рукой;
- упражнять в бросании мешочков в горизонтальную и вертикальную цель;
- упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз;
- развивать самостоятельность в выборе игры;
- развивать силу, гибкость, выносливость, координационные способности
- развивать познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать желание вести здоровый образ жизни.

<p align="center"><b><u>СТРОЕВЫЕ</u></b> <b><u>УПРАЖНЕНИЯ И</u></b> <b><u>ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b></p>	<p>перестроение из колонны в шеренгу и наоборот</p>	<p>размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием</p>	<p>перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру</p>
<p><b>основные движения:</b>  <b><u>ХОДЬБА</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- с высоким подниманием колена</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с поворотом вокруг себя</li> <li>- парами</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- по ребристой доске</li> <li>- приставным шагом вперед, в сторону</li> <li>- с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- по кольцам</li> <li>- приставным шагом назад</li> <li>- с изменением направления движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- врассыпную</li> <li>- по кольцам</li> <li>- парами «змейкой»</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- приставным шагом вперед, в сторону</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> <li>- по шнуру приставным шагом</li> <li>- перешагивать рейки лестницы</li> <li>- приставляя пятку одной ноги к носку другой</li> </ul>

<b><u>БЕГ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- прямой галоп</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с заданием</li> <li>- пролезая в обруч</li> <li>- по доске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- врассыпную парами</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- прямой галоп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- прямой галоп</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с изменением направления движения</li> </ul>
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах через линии (40 см)</li> <li>- на двух ногах с продвижением вперед</li> <li>- в высоту с места</li> <li>- через бруски на 2-х ногах</li> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- вверх, рукой достать флажок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- с ящика (h-10 см) на 2-х ногах</li> <li>- на двух ногах с продвижением вперед «змейкой»</li> <li>- через предметы на 2-х ногах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через линии (30 см) на двух ногах</li> <li>- на двух ногах с продвижением вперед</li> <li>- через бруски на двух ногах</li> </ul>
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну</li> <li>- по шнуру, приставным шагом</li> <li>- по доске, пятку к носку</li> <li>- по наклонной доске, руки в стороны</li> <li>- по скамейке с мешочком на голове</li> <li>- «ласточка»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке, с мешочком на голове</li> <li>- перешагивать рейки лестницы (на кубах)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по наклонной доске</li> </ul>
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну по-медвежьи</li> <li>- по-медвежьи «змейкой»</li> <li>- под дугу, не касаясь руками пола</li> <li>- по наклонной доске на четвереньках</li> <li>- по скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-медвежьи</li> <li>- пролазить под скамейкой</li> <li>- под дугу, не касаясь руками пола</li> <li>- на четвереньках по прямой</li> <li>- по наклонной лестнице с переходом на гим. стенку</li> <li>- влезать на гим.стенку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну, по скамейке по-медвежьи</li> <li>- под дугу, не касаясь руками пола</li> </ul>
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч вверх и ловля двумя рука</li> <li>- в вертикальную цель 1 рукой от плеча</li> <li>- мяч о стену и ловля 2 руками</li> <li>- катать мяч друг другу, сидя по кругу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч через шнур двумя руками из-за головы</li> <li>- в горизонтальную цель снизу 1 рукой; 2 руками от груди</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу в паре (0,5 м)</li> <li>- прокатывать обруч</li> <li>- мяч о стену и ловля 2 руками</li> <li>- вдаль одной рукой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч вверх, о пол и ловля двумя руками</li> <li>- мяч о стену и ловля 2 руками</li> <li>- в вертикальную цель 1 рукой от плеча</li> <li>- прокатывать обруч</li> <li>- мяч через шнур из-за головы 2</li> </ul>

			руками
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Воробушки и автомобиль»</li> <li>- «Пузырь»</li> <li>- «Мышеловка»</li> <li>- «Найди, где спрятано»</li> <li>- «Лохматый пес»</li> <li>- «Скворцы»</li> <li>- «Мыши в кладовой»</li> <li>- «Круг кружочек»</li> <li>- «У медведя во бору»</li> <li>- «Автомобили»</li> <li>- «Береги предмет»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Скворцы»</li> <li>- «Карусель»</li> <li>- «Самолеты»</li> <li>- «Найди свой дом»</li> <li>- «Кролики»</li> <li>- «Ниточка - иголочка»</li> <li>- «Автомобили»</li> <li>- «Огуречик»</li> <li>- «Круг кружочек»</li> <li>- «У ребят порядок строгий»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Подарки»</li> <li>- «Воробушки и кот»</li> <li>- «Угадай, кто позвал?»</li> <li>- «Беги к флажку»</li> <li>- «Колпачок и палочка»</li> <li>- «У ребят порядок строгий»</li> <li>- «Скворцы»</li> </ul>
<b><u>СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Поиграем в мячики»	«У бабушки в гостях»	«Физкультура – друг зверят»

<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>			
	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ходить и бегать по кругу, держась за шнур;</li> <li>- учить ходить и бегать в колонне по одному, соблюдая границы зала;</li> <li>- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; останавливаться по сигналу;</li> <li>- учить перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий для рук; с изменением направления движения;</li> <li>- приучать при ходьбе и беге врассыпную расходиться по всей площади зала ближе к его краям;</li> <li>- развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски;</li> <li>- учить прыгать на одной ноге; при приземлении опускаться с носочков, переходя на всю ступню;</li> <li>- закреплять умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться;</li> <li>- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;</li> <li>- приучать ходить по скамейке, ставя ногу с носка впереди себя;</li> <li>- учить подлезать под дугу боком, не касаясь руками пола; ползать по скамейке с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперед; захватывать руками края скамьи;</li> <li>- упражнять в подлезании под дугу прямо, не касаясь руками пола;</li> <li>- учить отталкивать мяч обеими руками придавая ему нужное направление движения;</li> </ul>			

регулировать силу отталкивания; при прокатывании мяча змейкой, не отпускать его далеко от рук; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; перебрасывать мяч друг другу;

- упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками;
- приучать осознано, следить за показом, положениями и движениями частей своего тела в разнообразных упражнениях;
- приучать быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

<p><b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b></p>	<p>построение в колонну по одному по росту; равнение по ориентиру (шнур, канат, линия)</p>	<p>нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру</p>	<p>перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру; перестроение из колонны по одному в пару со своим соседом и обратно</p>
<p><b>основные движения:</b></p> <p><b><u>ХОДЬБА</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- с высоким подниманием колена («петушок»)</li> <li>- между линиями (15 см)</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> <li>- по доске на носках</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- приставным шагом в сторону</li> <li>- врассыпную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- «петушок»</li> <li>- приставным шагом в сторону</li> <li>- по бревну</li> <li>- врассыпную - в колонне по одному</li> <li>- перешагивая бруски, рейки лестницы</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- с изменением темпа</li> <li>- по скамейке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- врассыпную – в колонне по одному</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> <li>- «петушок»</li> <li>- перешагивая предметы</li> </ul>
<p><b><u>БЕГ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- между линиями (15 см)</li> <li>- прямой галоп</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> <li>- на носках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- врассыпную</li> <li>- прямой галоп</li> <li>- по доске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- прыжки</li> <li>- по кругу, держась за шнур</li> </ul>
<p><b><u>ПРЫЖКИ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед на двух ногах</li> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- на двух ногах через косички</li> <li>- «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед на двух ногах</li> <li>- на одной ноге</li> <li>- вверх, доставая рукой флажок</li> <li>- на двух ногах через шнуры (25-30 см)</li> <li>- на двух ногах «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах через бруски</li> <li>- на одной ноге</li> <li>- с высоты (15 см)</li> <li>- вверх, доставая рукой флажок</li> <li>- на одной ноге через косички</li> <li>- через линии (25-30 см) на двух ногах</li> </ul>
<p><b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, приставляя пятку одной ноги к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по доске, перешагивая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по линии приставляя пятку к носку</li> </ul>

	носку другой – («цепляем вагончики») - по доске, перешагивая через кубики - перешагивать рейки лестницы (h -20см) - ходьба по бревну - ходьба по доске с мешочком на голове	предметы - по шнуру приставным шагом - по скамейке, на середине присесть - по скамейке с мешочком на голове	- по скамейке перешагивая через кубики - ходьба по бревну - по скамейке боком приставным шагом
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	- на четвереньках под дугами - по-медвежьи по доске - под дугу прямо, не касаясь руками пола - по доске по-медвежьи	- по скамейке по- медвежьи - под дугу не касаясь руками пола - по скамейке, опираясь на колени и предплечья - на четвереньках между рейками поставленной боком лестницы	- «паучок» (опираясь на ладони и стопы живот вверх) - по скамейке на животе, подтягиваясь руками - под дугу боком - по скамейке, опираясь на колени и предплечья
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	- прокатывать мяч друг другу; «змейкой» - перебрасывать мяч друг другу - мяч вверх и ловля двумя руками	- прокатывать мяч друг другу между ног назад - перебрасывать мяч друг другу - мяч вверх и ловля двумя руками - мяч о пол и ловля двумя руками - мяч о стену и ловля двумя руками	- мяч о пол, хлопок и ловля двумя руками - перебрасывать мяч друг другу - мяч о стену и ловля двумя руками - мяч о стену, о пол и ловля двумя руками - прокатывать мяч «змейкой» - вдаль одной рукой
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	- «Карусель» - «Круг кружочек» - «У медведя во бору» - «Ловишка» - «Найди где спрятано» - «Кот и мыши» - «Поймай комара» - «Самовар» - «Мышеловка» - «Пузырь» - «Догони свою пару» - «Колпачок и палочка»	- «Карусель» - «Пилоты» - «Найди где спрятано» - «Пастух и стадо» - «Птички и кошка» - «Береги предмет» - «Не зевай» - «Пылесос» - «Ходим в шляпах» - «Зайцы и волк» - «Угадай, кто позвал» - «Огуречик»	- «Цветные автомобили» - «Ниточка-иглолка» - «Яблоко» - «Лиса и зайцы» - «Сдуем перышко» - «Лошадка» - «Найди, где спрятано» - «Самовар» - «Лиса в курятнике» - «Найди свою пару» - «Трамвай» - «Подарки»
<b><u>СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Игровая физкультура»	«Живые загадки»	«Любимые игры»

	декабрь	январь	февраль
<b>задачи на квартал</b>			
-учить находить свое место в колонне после ходьбе и бега в рассыпную; бегать широким шагом; соблюдать дистанцию в ходьбе и беге; бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;			

- учить поскокам;
- упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; действовать по сигналу; ходить и бегать парами; двигаться прямым галопом, приставным шагом;
  - учить перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
  - учить прыгать со скамейки на полусогнутые ноги, держа туловище и голову прямо;
  - упражнять в перепрыгивании через препятствия;
  - добиваться правильного и.п. в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием и замаха руками вперед-вверх;
  - учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
  - закреплять умение ходить по линии, по доске, приставляя пятку к носку;
  - учить перелезать с одного пролета на другой приставным шагом; лазать по гимнастической стенке переменным шагом; группироваться при подлезании под дугу, шнур;
  - учить катать обруч друг другу; отбивать мяч о пол; занимать правильное и.п. при метании в горизонтальную и вертикальную цель; не задерживать в руках предмет и не бросать его вниз;
  - упражнять в перебрасывании мяча через шнур из-за головы, от груди.

<p><b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b></p>	<p>перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру</p>	<p>перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом</p>	<p>повороты «кругом», переступая на месте; перестроение из колонны по одному в шеренгу</p>
<p><b>основные движения:</b> <b><u>ХОДЬБА</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- со сменой ведущего</li> <li>- по кругу, взявшись за руки</li> <li>- на прямых ногах</li> <li>- «петушок»</li> <li>- врассыпную – в колонне по одному</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- со сменой ведущего</li> <li>- врассыпную – в колонне по одному</li> <li>- приставным шагом</li> <li>- с нахождением своего места</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- «петушок»</li> <li>- на прямых ногах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- «петушок»</li> <li>- на прямых ногах</li> <li>- по канату</li> <li>- со сменой ведущего</li> <li>- приставным шагом</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- по кольцам</li> <li>- парами</li> <li>- с перешагиванием реек лестницы</li> </ul>
<p><b><u>БЕГ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой галоп</li> <li>- врассыпную</li> <li>- поскоки</li> <li>- на носках с остановкой по сигналу</li> <li>- по обручам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- врассыпную с остановкой по сигналу</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- поскоки</li> <li>- прямой галоп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой галоп</li> <li>- врассыпную – в колонне по одному</li> <li>- поскоки</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- пролезая в обруч</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- врассыпную с остановкой по сигналу</li> </ul>
<p><b><u>ПРЫЖКИ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на одной ноге через косички</li> <li>- с продвижением вперед на одной ноге</li> <li>- вверх, доставая рукой флажок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на одной ноге через косички</li> <li>- ноги врозь-вместе</li> <li>- с продвижением вперед на двух, одной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на одной ноге через бруски (h-5см)</li> <li>- с ящика (h-25 см)</li> <li>- на одной ноге с продвижением вперед</li> <li>- с мячом, зажатым</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах через бруски</li> <li>- на двух ногах через линии (30 см)</li> <li>- на двух ногах через канат справа и слева</li> <li>- с высоты (20см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с ящика (h-25см)</li> <li>- на двух ногах через канат справа и слева</li> </ul>	<p>между ног</p>
<p><b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке на середине повернуться кругом</li> <li>- по скамейке с высоким подниманием колена</li> <li>- по скамейке с мешочком на голове</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке перешагивая мячи</li> <li>- по линии приставляя пятку к носку</li> <li>- по скамейке прокатывая мяч перед собой</li> <li>- по скамейке с высоким подниманием колена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке перешагивая бруски</li> <li>- по наклонной доске вверх</li> <li>- по канату боком с мешочком на голове</li> </ul>
<p><b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну по-медвежьи</li> <li>- «паучок»</li> <li>- проползть под скамейкой</li> <li>- по скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>- под дугу боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-медвежьи</li> <li>- по скамейке по-медвежьи</li> <li>- по скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>- под скамейкой</li> <li>- под дугу боком</li> <li>- «змейкой» по-медвежьи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-медвежьи</li> <li>- проползть под скамейкой</li> <li>- лазать по гим.стенке переменным шагом</li> <li>- по наклонной лестнице вверх, перейти с пролета на пролет приставным шагом и спуститься по наклонной доске на четвереньках</li> <li>- по скамейке на четвереньках с мешочком на спине</li> </ul>
<p><b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в вертикальную цель одной рукой от плеча</li> <li>- крутить обруч на талии</li> <li>- мяч через сетку от груди, из-за головы и ловля после отскока от пола</li> <li>- перебрасывать мяч по кругу друг другу двумя руками снизу</li> <li>- вдаль одной рукой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч о пол, хлопок и ловля двумя руками</li> <li>- мяч о стену, хлопок и ловля двумя руками</li> <li>- прокатывать мяч под дугу</li> <li>- отбивать мяч двумя руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывать обруч</li> <li>- мяч через сетку двумя руками из-за головы и ловля после отскока от пола</li> <li>- в горизонтальную цель от плеча, от груди</li> <li>- в вертикальную цель одной рукой из-за головы</li> <li>- мяч о стену и ловля после хлопка</li> <li>- отбивать мяч двумя руками</li> <li>- мяч вверх, о пол и ловля двумя руками</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу стоя в кругу</li> </ul>

<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Цветные автомобили»</li> <li>- «Летает–не летает»</li> <li>- «Мышеловка»</li> <li>- Угадай, кто позвал»</li> <li>- «Мы веселые ребята»</li> <li>- «Самовар»</li> <li>- «Котята и щенята»</li> <li>- «Береги предмет»</li> <li>- «Ловишка, бери ленту»</li> <li>- «Найди где спрятано»</li> <li>- «Пастух и стадо»</li> <li>- «Пилоты»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «День-ночь»</li> <li>- «Зайцы и волк»</li> <li>- «Колпачок и палочка»</li> <li>- «Поймай комара»</li> <li>- «Найди свой цвет»</li> <li>- «Птички»</li> <li>- «Море волнуется»</li> <li>- «Воробушки и автомобиль»</li> <li>- «Самовар»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Встать 2, 3»</li> <li>- «Сдуем перышко»</li> <li>- «Растяпа»</li> <li>- «Колпачок и палочка»</li> <li>- «Не зевай»</li> <li>- «Подарки»</li> <li>- «Овечка»</li> <li>- «Охотник и зайцы»</li> <li>- «Найди свою пару»</li> <li>- «Собака и зайцы»</li> <li>- «Яблоко»</li> <li>- «Бабушка Маланья»</li> <li>- «Ловишка, бери ленту»</li> </ul>
<b><u>СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Волшебные снежинки»	«Волшебные мячи здоровья»	«Разноцветные мешочки»

	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ходить и бегать со сменой ведущих; ходить, взявшись за руки, с изменением направления; учить челночному бегу;</li> <li>- учить самостоятельно, перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- упражнять в беге с ловлей и увертыванием; в беге с ускорением; в беге с перешагиванием через предметы;</li> <li>- закреплять умение действовать по сигналу;</li> <li>- учить прыгать через короткую скакалку;</li> <li>- упражнять в прыжках в высоту с места, в длину с места; совершенствовать технику приземления;</li> <li>- учить расходиться вдвоем на доске, сохраняя равновесие; ходить по шнуру, приставляя пятку к носку;</li> <li>- закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске, при ходьбе по скамейке, шнуру;</li> <li>- упражнять в лазании по наклонной лестнице, доске; в переходе с одного пролета гимнастической стенки на другой;</li> <li>- закреплять умение влезать на гимнастическую стенку приставным и переменным шагом, не пропуская реек;</li> <li>- учить отбивать мяч одной рукой о пол; энергичному замаху при метании на дальность;</li> <li>- упражнять в метании в вертикальную, горизонтальную цель;</li> <li>- закреплять умение действовать с мячом по сигналу;</li> <li>- развивать глазомер и силу броска в метании на дальность.</li> </ul>			
<b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b>	перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении	перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	равнение по ориентиру; перестроение в колонну по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты на месте переступанием
<b>основные движения:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- «петушок»</li> <li>- со сменой ведущего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- со сменой ведущего</li> <li>- парами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- «петушок»</li> <li>- в полуприсяде</li> </ul>

<b><u>ХОДЬБА</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «змейкой»</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- перешагивая бруски</li> <li>- врассыпную</li> <li>- широким, мелким шагом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «петушок»</li> <li>- врассыпную с нахождением своего места</li> <li>- взявшись за руки с изменением направления движения</li> <li>- мелким, широким шагом</li> <li>- быстрая ходьба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с перешагиванием предметов</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- по доске</li> <li>- врассыпную</li> </ul>
<b><u>БЕГ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- парами, тройками</li> <li>- врассыпную с остановкой по сигналу</li> <li>- поскоки</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- по обручам</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- пролезая в обруч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на месте</li> <li>- по обручам</li> <li>- с ускорением</li> <li>- парами</li> <li>- поскоки</li> <li>- «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой галоп</li> <li>- перешагивая предметы</li> <li>- с заданием</li> <li>- по доске</li> <li>- мелким широким шагом</li> <li>- врассыпную</li> <li>- поскоки</li> <li>- на носках</li> </ul>
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги врозь - вместе с продвижением</li> <li>- на двух ногах через бруски (h – 15 см)</li> <li>- через шнур боком на двух ногах</li> <li>- на одной ноге через косички (10см)</li> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- через косички на двух ногах (40 см)</li> <li>- через скакалку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на одной ноге с продвижением; через косички</li> <li>- ноги врозь – вместе</li> <li>- с ящичка (h-30 см)</li> <li>- на двух ногах из круга в круг</li> <li>- через скакалку</li> <li>- на двух ногах через бруски</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах через бруски</li> <li>- на одной ноге с продвижением вперед</li> <li>- ноги врозь-вместе</li> <li>- через линии (30-40см) на двух ногах</li> <li>- из круга в круг (50см) на двух ногах</li> <li>- на одной ноге через линии (10см)</li> <li>- через скакалку</li> </ul>
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке на носках</li> <li>- разойтись вдвоем на доске</li> <li>- по наклонной доске вверх, вниз</li> <li>- ходьба по линии, приставляя пятку к носку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по шнуру прямо, боком с мешочком на голове приставным шагом</li> <li>- по бревну руки в стороны</li> <li>- по скамейке на носках перешагивая предметы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по шнуру приставляя пятку к носку</li> <li>- по скамейке на носках перешагивая предметы</li> </ul>
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну на четвереньках</li> <li>- «паучок»</li> <li>- под дугу боком</li> <li>- по наклонной доске вверх, вниз на четвереньках</li> <li>- лазанье по гим.стенке и передвижение по 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «паучок»</li> <li>- «крокодил»</li> <li>- по-медвежьи «змейкой»</li> <li>- под дугу боком</li> <li>- по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками</li> <li>- по гим.стенке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-медвежьи</li> <li>- «крокодил»</li> <li>- по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками</li> </ul>

	рейке приставным шагом, спуск вниз	переменным шагом - проползать под скамейкой - по наклонной лестнице по-медвежьи - по бревну на четвереньках	
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	- в вертикальную цель из-за головы двумя руками - перебрасывать мяч друг другу стоя в кругу - в горизонтальную цель снизу - отбивать мяч одной рукой - вдаль одной рукой - перекатывать набивные мячи - перебрасывать мяч друг другу и ловить после отскока от пола	- прокатывать мяч друг другу лежа на животе - мяч вверх и ловить после хлопка - в горизонтальную цель снизу одной рукой - в вертикальную цель одной рукой от плеча - отбивать мяч одной, двумя руками	- кольцоброс - набивной мяч через сетку - в вертикальную цель двумя руками из-за головы - вдаль одной рукой - прокатывать обручи - в горизонтальную цель от плеча - мяч о стену, хлопок и ловля двумя руками - мяч о пол, хлопок и ловля двумя руками - отбивать мяч одной рукой
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	- «Охотник и зайцы» - «Растяпа» - «Найди где спрятано» - «Цветные автомобили» - «Кот и мыши» - «Мы веселые ребята» - «Овечка» - «Кто ушел?»	- «Бездомный заяц» - «Мы веселые ребята» - «Зайцы и волк» - «Пылесос» - «Береги предмет» - «Ловишка, бери ленту» - «Угадай, кто позвал» - «Самолеты» - «Садовник и цветы» - «Найди мышку»	- «Пылесос» - «Бездомный заяц» - «Летает-не летает» - «Совушка» - «Чего не стало?» - «Садовник и цветы» - «Найди свой цветок» - «Удочка» - «Угадай, кто позвал» - «Ручеек» - «Не зевай» - «Где купался, Иванушка...» - «Мы веселые ребята» - «Самовар»
<b><u>СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Путешествие на весенний луг»	«Путешествие на планету Игра»	«В гости к бабушке»

<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>			
	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в беге с увертыванием; в непрерывном беге до 1 минуты;</li> <li>- закреплять умение детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;</li> <li>- упражнять в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу; в выносе голени маховой ноги вперед на увеличение длины шага;</li> <li>- учить прыжкам на одной ноге попеременно с продвижением вперед;</li> </ul>			

- учить, прыгивая с высоты приземляться на полусогнутые ноги в определенном месте;
- упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставкой до предмета;
- совершенствовать технику прыжка в длину с места;
- учить прыжкам со скакалкой и пробегать под вращающейся скакалкой;
- учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по скамейке, бревну;
- упражнять в ходьбе по веревке приставляя пятку к носку;
- учить пролезать в обруч прямо и боком, не задевая за край обруча;
- упражнять в ползании по скамейке;
- учить лазать по канату;
- учить передаче мяча с отскоком от пола;
- учить перебрасывать мяч друг другу;
- учить сочетать замах с броском при метании в вертикальную цель;
- учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину;
- учить прокатывать мяч прямо и вокруг предметов палочкой;
- упражнять в метании в горизонтальную цель;
- закреплять навык в прокатывании мяча в точно заданном направлении на значительное расстояние.

<p align="center"><b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b></p>	<p>построение в колонну, шеренгу, равнение на месте; построение в пары на месте, чередуя построение в колонну</p>	<p>построение в две колонны; повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг; построение в два круга</p>	<p>перестроение в две, три колонны, повороты на месте; выполнение поворотов на углах; перестроение из колонны по 2 в круг</p>
<p align="center"><b>основные движения:</b></p> <p align="center"><b><u>ХОДЬБА</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- в рассыпную с остановкой по сигналу</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- «петушок»</li> <li>- быстрая ходьба</li> <li>- с заданием для рук</li> <li>- с перешагиванием предметов (h10-15см)</li> <li>- в полуприсяде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- «петушок»</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- перекат с пятки на носок</li> <li>- перешагивать рейки лестницы</li> <li>- «змейкой» на носках</li> <li>- быстрая ходьба</li> <li>- со сменой направления движения</li> <li>- с изменением темпа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- парами</li> <li>- с изменением темпа</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> <li>- с заданием</li> <li>- «змейкой»</li> </ul>
<p align="center"><b><u>БЕГ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поскоки</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- в рассыпную с остановкой по сигналу</li> <li>- прямой галоп</li> <li>- с перешагиванием предметов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по обручам</li> <li>- с перешагиванием предметов</li> <li>- с поворотом вокруг себя по сигналу</li> <li>- в рассыпную с остановкой по сигналу</li> <li>- поскоки</li> <li>- «лошадка» - с высоким</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с выбросом прямых ног</li> <li>- боковой галоп</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- поскоки</li> <li>- с изменением темпа</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- в рассыпную</li> <li>- с поворотом вокруг</li> </ul>

		<p>подниманием колена</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боковой галоп</li> </ul>	<p>себя</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать под скакалкой</li> </ul>
<p><b><u>ПРЫЖКИ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением на двух ногах, на одной ноге «змейкой»</li> <li>- на двух ногах через мячи</li> <li>- со скамейки в указанное место</li> <li>- на двух ногах через шнуры (50см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через бруски на двух ногах</li> <li>- два прыжка на правой, два на левой ноге</li> <li>- на одной ноге «змейкой»</li> <li>- вверх, доставая флажок</li> <li>- на двух ногах боком через шнур</li> <li>- с зажатым мешочком между колен</li> <li>- на двух ногах на препятствие (h-20см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через шнур на двух ногах боком</li> <li>- на одной ноге</li> <li>- спрыгнуть со скамейки в указанное место</li> <li>- через шнуры (35-40см) боком на двух ногах</li> <li>- через косички вперед - назад</li> </ul>
<p><b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке на середине повернуться кругом</li> <li>- по скамейке на носках</li> <li>- по скамейке перешагивая предметы, руки на поясе, за головой</li> <li>- по скамейке с мешочком на голове</li> <li>- по шнуру боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоять на одной ноге</li> <li>- перешагивать бруски с мешочком на голове</li> <li>- по скамейке боком, перешагивать через предметы</li> <li>- по скамейке с мешочком на голове</li> <li>- по скамейке, перекидывая мяч из одной руки в другую</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке боком, на середине присесть</li> <li>- по канату, бревну боком с мешочком на голове</li> </ul>
<p><b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под дугу боком не касаясь руками пола</li> <li>- на четвереньках под дуги толкая мяч головой</li> <li>- по бревну на четвереньках</li> <li>- «паучок»</li> <li>- по скамейке назад на четвереньках</li> <li>- «медведь»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-пластунски</li> <li>- «паучок»</li> <li>- на животе назад</li> <li>- по скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>- под скамейкой</li> <li>- на четвереньках «змейкой» с мешочком на спине</li> <li>- по скамейке, опираясь на колени и предплечья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «медведь»</li> <li>- «паучок»</li> <li>- «машина»</li> <li>- по-пластунски назад</li> <li>- пролезать в обруч боком</li> <li>- по бревну по-медвежьи</li> <li>- по скамейке с мешочком на спине</li> <li>- пролазить между рейками, поставленной на бок лестницы</li> </ul>
<p><b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди</li> <li>- прокатывать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывать мяч снизу, от груди, из-за головы</li> <li>- мяч о стену и ловить после хлопка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в вертикальную цель от плеча одной рукой</li> <li>- прокатывать мяч по доске</li> </ul>

	<p>набивной мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч вверх и ловить после хлопка двумя руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч вверх, о пол и ловля двумя руками</li> <li>- отбивать мяч на месте</li> <li>- перебрасывать от груди и ловить после удара о пол</li> <li>- в горизонтальную цель одной рукой снизу (2-3м)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывать в корзину из-за головы</li> <li>- отбивать мяч одной рукой</li> <li>- мяч вверх; о стену и ловить после хлопка</li> <li>- мяч вверх, о пол и ловля двумя руками</li> <li>- перебрасывать мяч от груди</li> <li>- прокатывать мяч палочкой змейкой</li> <li>- в горизонтальную цель снизу одной рукой</li> </ul>
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мы веселые ребята»</li> <li>- «Самовар»</li> <li>- «Хитрая лиса»</li> <li>- «Кто ушел?»</li> <li>- «Кот Васька»</li> <li>- «Штанга»</li> <li>- «Пятнашки»</li> <li>- «Затейники»</li> <li>- «Мышеловка»</li> <li>- «Овечка»</li> <li>- «Не зевай»</li> <li>- «Мяч капитану»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Самолеты»</li> <li>- «Ходим в шляпах»</li> <li>- «Ловишка, бери ленту»</li> <li>- «Найди и промолчи»</li> <li>- «Не зевай»</li> <li>- «У кого мяч?»</li> <li>- «Удочка»</li> <li>- «Летает-не летает»</li> <li>- «Пастух и стадо»</li> <li>- «Найди себе пару»</li> <li>- «Мяч капитану»</li> <li>- «Передача мяча над головой, под ногами»</li> <li>- «Бездомный заяц»</li> <li>- «Сделай фигуру»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кот и мыши»</li> <li>- «Угадай, чей голосок»</li> <li>- «Карусель» (шнур)</li> <li>- «Смелые мышки»</li> <li>- «Успей пробежать»</li> <li>- «Эстафета»</li> <li>- «Мяч капитану»</li> <li>- «Мышеловка»</li> <li>- «Ловишка, бери ленту»</li> <li>- «Удочка»</li> <li>- «Найди и промолчи»</li> </ul>
<b><u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«День бегуна»	«Осенние эстафеты»	«Хочу быть здоровым»

	декабрь	январь	февраль
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в ходьбе и беге парами; в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанцией друг от друга; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге врассыпную; в медленном непрерывном беге (1,5мин.);</li> <li>- приучать выполнять все виды ходьбы и бега четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией;</li> <li>- учить перепрыгивать качающуюся скакалку; в прыжках высоту с разбега сочетать разбег с толчком одной ногой и мягко приземляться на обе ноги;</li> <li>- отрабатывать прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; навык прыжка на двух ногах прямо и боком с преодолением препятствий;</li> <li>- обучать умению расходиться вдвоем на доске;</li> <li>- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, выполняя различные задания;</li> <li>- познакомить с лазанием чередующимся шагом одноименным способом;</li> <li>- упражнять в лазании по канату;</li> </ul>			

- учить прокатывать мяч палочкой «змейкой»; отбивать мяч одной рукой на месте и в ходьбе; подбрасывать и ловить мяч одной рукой;  
 - упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в бросании мяча о стенку; в метании в горизонтальную и вертикальную цель.

<p align="center"><b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b></p>	<p>перестроение из колонны по 2 в два круга; перестроение в две колонны в движении</p>	<p>построение в круг, размыкание на вытянутые руки; перестроение в пары в ходьбе;</p>	<p>перестроение в две, три колонны в движении; построение в шеренгу, перестроение в круг; равнение в колонне, шеренге</p>
<p align="center"><b>основные движения:</b>  <b><u>ХОДЬБА</u></b></p>	<p>- корректирующая - в полуприсяде - «петушок» (с высоким подниманием колена) - по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону - гимнастическим шагом - ходьба, держась за шнур, по сигналу перехватить его другой рукой - парами</p>	<p>- корректирующая - перекат с пятки на носок - по обручам, кочкам - парами, с поворотом в другую сторону - «петушок» - кружение в разные стороны - приставным шагом «крестик» - «гармошка» - врассыпную - гимнастическим шагом</p>	<p>- корректирующая - с заданием - в полуприсяде - гимнастическим шагом - по кольцам, кочкам - «цепляем вагончики» - парами с поворотом в другую сторону - перешагивать рейки лестницы (40см)</p>
<p align="center"><b><u>БЕГ</u></b></p>	<p>- по обручам - с поворотом в другую сторону - врассыпную – в колонне по одному - перепрыгивать через мячи - пролезать в обруч - парами - «змейкой»</p>	<p>- по обручам - с высоким подниманием колена - с заданием (присесть, поворот) - спиной вперед - пролезать в обруч - боковой галоп - по диагонали - поскоки - выбрасывать прямые ноги вперед</p>	<p>- с высоким подниманием колена - «змейкой» - боковой галоп - по обручам - парами с поворотом в другую сторону - спиной вперед - вверх, доставая флажок</p>
<p align="center"><b><u>ПРЫЖКИ</u></b></p>	<p>- через мячи на двух ногах - два прыжка на правой, левой ноге - вверх, достать рукой флажок - «змейкой» с зажатым мешочком между колен - через бруски вперед-назад(h</p>	<p>- вверх, достать рукой флажок - ноги врозь-вместе с продвижением - перепрыгивать качающуюся веревку - через бруски боком на двух ногах</p>	<p>- на одной ноге через косички; боком через шнур - ноги врозь-вместе с продвижением - через бруски боком на двух ногах - перепрыгивать качающуюся веревку - на одной ноге боком через косички</p>

	<p>10см)  - спрыгивать со скамейки в указанное место  - на одной ноге через шнуры прямо (20см)</p>		(20см)
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке с мешочком на голове прямо, боком</li> <li>- перешагивать мячи с мешочком на голове</li> <li>- по шнуру с мешочком на голове</li> <li>- по скамейке «цепляем вагончики»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке «цепляем вагончики»</li> <li>- по скамейке с мешочком на голове перешагивая предметы</li> <li>- по шнуру «змейкой» с мешочком на голове</li> <li>- расходиться вдвоем на доске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке, собирая и раскладывая предметы</li> <li>- по скамейке прокатывая мяч перед собой</li> <li>- по скамейке ударяя мячом о скамейку; о пол и ловля двумя руками</li> <li>- по скамейке неся мешочек на тыльной стороне ладони</li> </ul>
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «паучок»</li> <li>- под дугу боком</li> <li>- по-пластунски вперед назад</li> <li>- «рак»</li> <li>- «машина»</li> <li>- «слон»</li> <li>- под скамейкой</li> <li>- по скамейке на животе, отталкиваясь руками назад; подтягиваясь руками</li> <li>- переходить с пролета на пролет</li> <li>- на гим.стенке одноименным способом чередующим шагом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «машина»</li> <li>- «паучок»</li> <li>- «крокодил»</li> <li>- по-медвежьи</li> <li>- под дугу боком</li> <li>- по-пластунски</li> <li>- по скамейке с мешочком на спине</li> <li>- по скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>- по гим.стенке вверх и слезать по наклонной доске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «паучок»</li> <li>- по наклонной доске на четвереньках вверх – вниз</li> <li>- под дугу боком</li> <li>- по наклонной доске по-медвежьи</li> <li>- по гим.стенке</li> </ul>
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в горизонтальную цель снизу двумя руками</li> <li>- мяч вверх о пол и ловля одной рукой</li> <li>- мяч о стену и ловля после хлопка двумя руками</li> <li>- мяч вверх хлопок и ловля двумя руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч через сетку из-за головы</li> <li>- мяч в кольцо от груди</li> <li>- прокатывать мяч палочкой «змейкой»</li> <li>- отбивать мяч одной рукой</li> <li>- мяч о стену и ловить после хлопка</li> <li>- в вертикальную цель</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в вертикальную цель от плеча (3м)</li> <li>- перебрасывать мяч из одной руки в другую</li> <li>- мяч вверх о пол и ловить одной рукой</li> <li>- мяч вверх и ловить после хлопка</li> <li>- мяч в кольцо от груди</li> </ul>

	- перебрасывать мяч снизу стоя на коленях - мяч через сетку от груди	от плеча	- мяч о стену и ловля после хлопка двумя руками - в горизонтальную цель от груди двумя руками
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	- «Караси и щука» - «Угадай, чей голосок» - «Бездомный заяц» - «Выбивалы» - «Найди и промолчи» - «Зверолов» - «Охотник и зайцы» - «Затейники» - «Море волнуется» - «Ловишка, бери ленту» - «Тишина» - «Совушка»	- «Смелые мышки» - «Съедобное-несъедобное» - «Салочки-выручалочки» - «Выбивалы» - «Снятие шапки» - «Охотник и зайцы» - «Тишина»	- «Быстро возьми» - «Береги предмет» - «Выбивалы» - «Космонавты» - «Ловишка, бери ленту» - «Кот и мыши» - «Ипподром»
<b><u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Точка, точка, запятая»	«Мойдодыр»	«Игровая физкультура»

	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий;</li> <li>- упражнять в беге на скорость; в ходьбе с перестроением в пары и обратно; в беге шеренгой; в непрерывном беге до 2 мин.; в челночном беге;</li> <li>- развивать ловкость в беге; совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием;</li> <li>- учить прыгать в длину с разбега; перепрыгивать вращающуюся скакалку;</li> <li>- упражнять в прыжках через короткую скакалку;</li> <li>- обучать умению расходиться вдвоем на скамейке;</li> <li>- упражнять в умении сохранять равновесие на приподнятой горизонтальной поверхности;</li> <li>- учить подниматься вверх по гимнастической стенке по диагонали;</li> <li>- упражнять в лазании по канату; в ползании по наклонной доске, лестнице;</li> <li>- упражнять в бросании мяча; в метании в цель; в перебрасывании мяча через сетку разными способами; в прокатывании обручей.</li> </ul>			
<b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b>	построение в круг, в два круга; перестроение в три колонны в движении; повороты в колонне, в шеренге прыжком	перестроение в две, три колонны на месте и в движении; перестроение в пары на месте, в движении	построение в три, четыре колонны; перестроение из колонны в круг, два круга
<b>основные движения:</b>  <b><u>ХОДЬБА</u></b>	- корректирующая - в полуприсяде - гимнастическим шагом	- корректирующая - парами, с поворотом в другую сторону - широким шагом	- корректирующая - «петушок» - враспынную - в полуприсяде

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с заданием</li> <li>- парами</li> <li>- врассыпную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по веревке «крестиком»</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- «петушок»</li> <li>- по канату приставным шагом</li> <li>- перешагивать через предметы</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- приставным шагом «крестик»</li> <li>- «гармошка»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастическим шагом</li> <li>- «гармошка»</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- быстрая ходьба</li> <li>- по колесам</li> <li>- широким шагом</li> <li>- перешагивать рейки лестницы (40см)</li> </ul>
<b><u>БЕГ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по обручам</li> <li>- с поворотом в другую сторону</li> <li>- с выбросом прямых ног</li> <li>- пробегая в обруч</li> <li>- по бревну, по скамейке</li> <li>- с заданием (лечь)</li> <li>- поскоки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- парами с поворотом в другую сторону</li> <li>- боковой галоп</li> <li>- врассыпную</li> <li>- по бревну</li> <li>- в разном темпе</li> <li>- по диагонали</li> <li>- вверх, доставая до флажка</li> <li>- перепрыгивать через предметы</li> <li>- с высоким подниманием колена</li> <li>- сгибая ноги назад</li> <li>- «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поскоки</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- боковой галоп</li> <li>- по обручам</li> <li>- парами с поворотом в другую сторону</li> <li>- выбрасывая прямые ноги вперед</li> <li>- перешагивая через предметы</li> <li>- с поворотом вокруг себя</li> <li>- пролезая в обруч</li> <li>- 10м, 30м</li> <li>- врассыпную с остановкой по сигналу</li> </ul>
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на одной ноге</li> <li>- в длину с разбега на мат</li> <li>- в высоту с места</li> <li>- в высоту (30см) с разбега</li> <li>- перепрыгивать вращающуюся веревку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги врозь-вместе с продвижением вперед</li> <li>- в длину с разбега</li> <li>- в высоту с разбега</li> <li>- боком на одной ноге</li> <li>- через кегли</li> <li>- на одной ноге из круга в круг</li> <li>- через шнуры (40см) боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги врозь-вместе с продвижением вперед</li> <li>- через бруски на двух ногах</li> <li>- через обруч как через скакалку</li> <li>- из круга в круг на двух ногах</li> <li>- в длину с разбега</li> </ul>
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке с поворотом вокруг себя</li> <li>- по скамейке на носках</li> <li>- по наклонной доске боком; на полусогнутых ногах</li> <li>- расходиться вдвоем на доске</li> <li>- по скамейке ударяя мячом о пол</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расходиться вдвоем на скамейке</li> <li>- по скамейке пролезая в обруч</li> <li>- сбегать по наклонной доске на носках</li> <li>- по скамейке «цепляем вагончики» с мешочком на голове</li> <li>- по наклоненной доске с мешочком на голове</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну с мешочком на голове</li> <li>- по колесам</li> <li>- по скамейке</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке неся мешочек на локте</li> <li>- перешагивать мячи с мешочком на голове</li> </ul>		
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под дугу боком</li> <li>- по скамейке на животе, отталкиваясь руками назад</li> <li>- по-пластунски вперед</li> <li>- «слон»</li> <li>- «крокодил»</li> <li>- по скамейке по-медвежьи</li> <li>- по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну; по наклонной лестнице по-медвежьи</li> <li>- под дугу боком</li> <li>- пролазить в обруч прямо, боком, сверху, снизу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «паучок»</li> <li>- «медведь»</li> <li>- по-пластунски вперед</li> <li>- «слон»</li> </ul>
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- забрасывать мяч в кольцо</li> <li>- мяч о пол и ловить стоя на скамейке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч о пол и ловить одной рукой</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу; через сетку от груди, из-за головы</li> <li>- в вертикальную цель из-за головы (4м)</li> <li>- прокатывать обруч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывать обруч</li> <li>- крутить обруч</li> <li>- мяч из-за головы через сетку двумя руками</li> <li>- в вертикальную цель от плеча (4м)</li> <li>- вдаль</li> <li>- мяч вверх и ловить после хлопка</li> <li>- мяч о стену и ловить после хлопка</li> </ul>
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Третий лишний»</li> <li>- «Ворона-воробьи»</li> <li>- «Передал – садись»</li> <li>- «Репка»</li> <li>- «Хитрая лиса»</li> <li>- «Эстафета»</li> <li>- «Совушка»</li> <li>- «Мы веселые ребята»</li> <li>- «Угадай, чей голосок»</li> <li>- «Смелые мышки»</li> <li>- «Найди и промолчи»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Караси и щука»</li> <li>- «Бездомный заяц»</li> <li>- «Колпачок и палочка»</li> <li>- «Челночный бег»</li> <li>- «Кто ушел?»</li> <li>- «Стой»</li> <li>- «Зверолов»</li> <li>- «Разноцветный мячик»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Стой»</li> <li>- «Запрещенное движение»</li> <li>- «Кот и мыши»</li> <li>- «Найди и промолчи»</li> <li>- «Разноцветный мячик»</li> <li>- «Караси и щука»</li> <li>- «Море волнуется»</li> <li>- «Ворона-воробьи»</li> <li>- «Гуси-лебеди»</li> <li>- «Собратся двойками, тройками»</li> <li>- «Салочки-выручалочки»</li> <li>- «Мяч капитану»</li> <li>- «Где мы были, вам не скажем»</li> </ul>
<b><u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ</u></b>	«Эти ушастые»	«Режим дня»	«В зоопарке»

<b><u>ИНТЕГРИРОВАННЫЕ</u></b> <b><u>ЗАНЯТИЯ</u></b>	животные»		
--------------------------------------------------------	-----------	--	--

<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА</b>			
	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить быстро, организованно, самостоятельно строиться; равняться в шеренге; расчету на первый-второй и перестраиваться из одной шеренги в две; перестраиваться из одной колонны в две дроблением через центр; останавливаться после ходьбы всем одновременно;</li> <li>- учить ходьбе скрестным шагом, двигаясь прямо;</li> <li>- упражнять в быстром беге всей группой в одном направлении с соблюдением дистанции;</li> <li>- упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре;</li> <li>- развивать силу толчка в подпрыгивании;</li> <li>- упражнять в подпрыгивании вверх с места, с целью достать флажок;</li> <li>- развивать ловкость в упражнениях с мячом.</li> <li>- продолжать освоение техники метания в вертикальную, горизонтальную цель.</li> </ul>			
<b><u>СТРОЕВЫЕ</u></b> <b><u>УПРАЖНЕНИЯ И</u></b> <b><u>ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b>	<p>построение в шеренгу;</p> <p>перестроение в колонну прыжком;</p> <p>перестроение в колонну по два в движении;</p> <p>выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно»;</p> <p>повороты кругом;</p> <p>расчет на первый-второй</p>	<p>повороты на месте направо, налево, кругом по разделениям;</p> <p>перестроение в колонну по два дроблением через центр;</p> <p>выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно»;</p> <p>перестроение из одной шеренги в две, расчетом на первый-второй;</p> <p>перестроение в два круга по расчету</p>	<p>повороты на месте направо, налево, кругом по разделениям;</p> <p>перестроение в две колонны, в две шеренги;</p> <p>перестроение в три колонны через центр;</p> <p>перестроение в три колонны расчетом на 1-2-3-й</p>
<b>основные движения:</b>  <b><u>ХОДЬБА</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- «петушок» (с высоким подниманием колена)</li> <li>- опираясь на ладони и стопы</li> <li>- выпадами вперед, приставляя ногу</li> <li>- перекрестная</li> <li>- перекат с пятки на носок</li> <li>- приставляя пятку к носку</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- приставным шагом назад</li> <li>- «гармошка»</li> <li>- «паучок»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- «петушок»</li> <li>- «елочка»</li> <li>- перекрестная</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- скрестный шаг прямо</li> <li>- по диагонали</li> <li>- парами</li> <li>- выпадами вперед, приставляя ногу</li> <li>- приставной шаг в сторону</li> <li>- с заданием</li> <li>- переменный шаг</li> <li>- с ритмичными хлопками под левую</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- парами</li> <li>- скрестный шаг боком, назад, на месте</li> <li>- спиной вперед змейкой, врассыпную</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- «петушок»</li> <li>- выпадами</li> <li>- гимнастический шаг</li> <li>- перешагивая предметы</li> <li>- переменный шаг</li> <li>- по диагонали</li> </ul>

		ногу	
<b><u>БЕГ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боковой галоп</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- врассыпную</li> <li>- с остановкой по сигналу</li> <li>- с изменением темпа</li> <li>- с заданием</li> <li>- с выбросом прямых ног</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по обручам</li> <li>- перепрыгивая через предметы</li> <li>- с поворотом на 360<sup>0</sup></li> <li>- врассыпную</li> <li>- поскоки</li> <li>- с захлестом голени</li> <li>- боковой галоп</li> <li>- со сменой направления</li> <li>- «лошадка» (высоко поднимая колени)</li> <li>- по диагонали</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- выбрасывая прямые ноги вперед</li> <li>- с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широким шагом</li> <li>- «лошадка»</li> <li>- с поворотом на 360<sup>0</sup></li> <li>- с захлестом голени</li> <li>- с изменением направления движения</li> <li>- по диагонали</li> <li>- перепрыгивая через предметы</li> <li>- врассыпную</li> <li>- парами</li> <li>- с изменением темпа</li> <li>- пробегать под вращающейся веревкой</li> </ul>
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением на двух ногах, на одной ноге «змейкой»</li> <li>- на двух ногах по доске</li> <li>- на двух ногах боком через шнур</li> <li>- вверх до флажка</li> <li>- через обруч как через скакалку</li> <li>- из круга в круг на двух ногах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на одной ноге боком через шнур</li> <li>- на двух ногах с зажатым коленями мешочком</li> <li>- на одной ноге через бруски прямо</li> <li>- запрыгивать на ящик и спрыгивать в указанное место</li> <li>- на двух ногах через линии (60-70см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через скамейку, опираясь на нее руками, продвигаясь вперед</li> <li>- на двух ногах из круга в круг в шахматном порядке</li> <li>- вверх, доставая до флажка</li> <li>- на скакалке</li> <li>- с мячом, зажатым коленями</li> <li>- через кегли на двух ногах</li> <li>- на мат (h-40см)</li> </ul>
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке с мешочком на голове</li> <li>- по скамейке перешагивая мячи</li> <li>- по скамейке с мешочком на голове перешагивая через мячи</li> <li>- по скамейке, хлопок под ногой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке боком с мешочком на голове</li> <li>- ходьба по скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы</li> <li>- по скамейке на середине пролезть в обруч прямо, боком</li> <li>- стоять на скамейке на носках, по сигналу закрыв глаза</li> <li>- по скамейке на середине присесть, повернуться и идти спиной вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке боком, на середине присесть</li> <li>- по канату, бревну боком с мешочком на голове</li> <li>- ходьба по шнуру спиной вперед</li> </ul>
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под дугу боком не касаясь руками пола</li> <li>- по шнуру, бревну</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-пластунски вперед, назад</li> <li>- под дугу боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке на коленях и предплечьях вперед и</li> </ul>

	<p>по-медвежьи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке на четвереньках с мешочком на спине</li> <li>- по скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>- на четвереньках змейкой назад, вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по бревну по-медвежьи</li> <li>- по скамейке на животе, подтягиваясь руками, ноги поднять</li> <li>- по скамейке на животе, руками отталкиваясь у пояса</li> </ul>	<p>назад</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «слон»</li> <li>- «стол»</li> <li>- по скамейке на животе, руками отталкиваясь назад</li> </ul>
<p><b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивать мяч одной рукой «змейкой»</li> <li>- в горизонтальную цель (3м) произвольным способом</li> <li>- мяч вверх и ловить после хлопка</li> <li>- мяч вверх, об пол и ловить двумя руками</li> <li>- катать набивной мяч друг другу сидя по-турецки</li> <li>- перебрасывать набивной мяч снизу</li> <li>- в вертикальную цель от плеча (3-4м)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в горизонтальную цель от плеча (4-5м)</li> <li>- перебрасывать мяч снизу, от груди (3-4м)</li> <li>- перебрасывать мяч и ловить после отскока от пола</li> <li>- мяч о стену и ловить после хлопка</li> <li>- забрасывать мяч в кольцо</li> <li>- перебрасывать мяч из одной руки в другую с отскоком от пола</li> <li>- в вертикальную цель от плеча (4-5м)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в вертикальную цель от плеча одной рукой</li> <li>- забрасывать в корзину из-за головы</li> <li>- отбивать мяч в движении</li> <li>- через сетку из-за головы и ловля после отскока от пола</li> <li>- малый мяч вверх, хлопок и ловля двумя руками</li> <li>- в горизонтальную цель от плеча (4-5м)</li> <li>- мяч вверх о пол и ловля одной рукой</li> <li>- перебрасывать друг другу от груди, из-за головы и ловля после отскока от пола</li> <li>- мяч о стену одной рукой и ловля после хлопка двумя руками</li> </ul>
<p><b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сбей грушу»</li> <li>- «Штанга»</li> <li>- «Ловишка, бери ленту»</li> <li>- «Запрещенное движение»</li> <li>- «Быстро возьми»</li> <li>- «У кого мяч?»</li> <li>- «Ручейки и озера»</li> <li>- «Кто ушел?»</li> <li>- «Хитрая лиса»</li> <li>- «Угадай, чей голосок»</li> <li>- «Вороны-воробьи»</li> <li>- «Ручеек»</li> <li>- «Выбивалы»</li> <li>«Быстро передай»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Тройки-четверки»</li> <li>- «Горячая картошка»</li> <li>- «У кого меньше мячей»</li> <li>- «Туннель»</li> <li>- «Найди и промолчи»</li> <li>- «Бездомный заяц»</li> <li>- «Поменяемся местами»</li> <li>- «Удочка»</li> <li>- «Летает -не летает»</li> <li>- «Замри»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пожиратель рыб»</li> <li>- «Зверолов»</li> <li>- «Тройки-пятерки»</li> <li>- «Конь - огонь»</li> <li>- «Найди и промолчи»</li> <li>- «Платок»</li> <li>- «Мяч водящему»</li> <li>- «Ловишка, бери ленту»</li> </ul>
<p><b><u>ФИЗКУЛЬТУРНО ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ</u></b></p>	<p>«Опора и двигатели нашего организма»</p>	<p>«Легкая атлетика»</p>	<p>«Путешествие в джунгли»</p>

<b><u>ЗАНЯТИЯ</u></b>			
	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить останавливаться после ходьбы всем одновременно; делать повороты направо, налево по разделениям;</li> <li>- учить перестраиваться из одной колонны в четыре через центр дроблением; расчету на 1-2-3-4.</li> <li>- упражнять делать поворот на углу зала во время движения;</li> <li>- упражнять в беге врассыпную с ловлей и увертыванием;</li> <li>- добиваться активного движения кисти руки при броске;</li> <li>- учить перебрасывать мяч друг другу одной рукой от плеча и ловить двумя руками; навыкам катания обручей по прямой и умению догонять его;</li> <li>- упражнять в метании в движущуюся цель; в ведении мяча «змейкой»;</li> <li>- учить прокатывать и останавливать мяч ногой;</li> <li>- закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, уметь быстро изменять его.</li> </ul>			
<b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b>	повороты на месте по разделениям; перестроение из одной шеренги в две расчетом на 1-2-й; выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно»	перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево; повороты на месте по разделениям; перестроение по расчету	перестроение в шеренгу по расчету; повороты на месте по разделениям; выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно»; перестроение из одного круга в два
<b>основные движения: <u>ХОДЬБА</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- «петушок»</li> <li>- захлестывая голень</li> <li>- гимнастическим шагом</li> <li>- парами</li> <li>- перекат с пятки на носок</li> <li>- выпадами, приставляя ногу</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- скрестным шагом назад, боком</li> <li>- переменный шаг</li> <li>- противоходом</li> <li>- по диагонали</li> <li>- «елочка»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- «петушок»</li> <li>- «слон»</li> <li>- по диагонали</li> <li>- с заданием</li> <li>- противоходом</li> <li>- выпадами, приставляя ногу</li> <li>- в полуприсяде</li> <li>- перешагивая предметы</li> <li>- с хлопками на каждый шаг, через шаг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая</li> <li>- с заданием</li> <li>- переменный шаг</li> <li>- «медведь»</li> <li>- «паучок»</li> <li>- «гармошка»</li> <li>- в упоре лежа приставным шагом боком</li> <li>- гимнастическим шагом</li> <li>- парами</li> <li>- скрестный шаг назад</li> <li>- выпадами</li> </ul>
<b><u>БЕГ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по обручам</li> <li>- боковой галоп</li> <li>- по доске</li> <li>- пробегать в большой обруч</li> <li>- выбрасывать прямые ноги в стороны, вперед, назад</li> <li>- с поворотом на 360°</li> <li>- с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боковой галоп</li> <li>- выбрасывать прямые ноги в стороны, вперед</li> <li>- доставать до флажка</li> <li>- по доске</li> <li>- пробегая в обруч</li> <li>- с заданием</li> <li>- перешагивая предметы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепрыгивать предметы</li> <li>- выбрасывать прямые ноги</li> <li>- «змейкой»</li> <li>- с заданием</li> <li>- «лошадка»</li> <li>- с захлестом голеней</li> <li>- по диагонали</li> <li>- противоходом</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с захлестом голеней</li> <li>- спиной вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать под вращающейся веревкой</li> <li>- с захлестом голеней</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поскоки</li> <li>- боковой галоп</li> <li>- парами</li> <li>- по обручам</li> <li>- пробегая в обруч</li> </ul>
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спиной вперед</li> <li>- через бруски на одной ноге</li> <li>- на двух ногах через мячи</li> <li>- на одной ноге «змейкой»</li> <li>- на скакалке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через линии (70см) на двух ногах</li> <li>- на одной ноге, другой толкать мешочек</li> <li>- на скакалке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в высоту с места, с разбега</li> <li>- боком через бруски, лежащие на шнуре</li> <li>- через скамейку, опираясь на нее руками</li> <li>- перепрыгивать мяч («козел»)</li> </ul>
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке, ударяя мячом о скамейку</li> <li>- по канату боком с мешочком на голове</li> <li>- по скамейке пролезая в обруч боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке боком, перешагивая бруски</li> <li>- по скамейке приставляя пятку к носку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по скамейке, опускаясь на колено</li> <li>- по скамейке с мешочком на голове, перешагивая мячи</li> </ul>
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «фрак»</li> <li>- по скамейке на спине, подтягиваясь руками, хват за головой</li> <li>- по скамейке на четвереньках спиной вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по-пластунски</li> <li>- по скамейке по-медвежьи, пролезая в обруч</li> <li>- по наклонной лестнице вверх вниз</li> <li>- подкатываться под веревку боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под дугу боком</li> <li>- по-пластунски</li> <li>- по скамейке на спине, подтягиваясь руками, хват за головой</li> </ul>
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывать мяч «змейкой» палочкой</li> <li>- перекатывать мяч, лежа на животе</li> <li>- отбивать мяч «змейкой»</li> <li>- набивной мяч из-за головы сидя</li> <li>- малый мяч вверх, хлопок и ловля двумя руками</li> <li>- мяч вверх, о пол и ловля одной рукой</li> <li>- в горизонтальную цель снизу (4-5м)</li> <li>- через сетку от груди, ловить после отскока</li> <li>- бросать мяч из-под ног</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывать мяч одной рукой друг другу от плеча и ловить двумя руками</li> <li>- в вертикальную цель одной рукой лежа (4-5м)</li> <li>- прокатывать обруч</li> <li>- мяч вверх о пол и ловить после хлопка одной рукой</li> <li>- метать в движущую цель</li> <li>- отбивать мяч «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в горизонтальную цель от плеча</li> <li>- отбивать мяч «змейкой»</li> <li>- малый мяч одной рукой о стену и ловить двумя руками после хлопка</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу от груди</li> <li>- бросать мяч из-под ног</li> <li>- забрасывать мяч в кольцо</li> </ul>
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Третий лишний»</li> <li>- «Бездомный заяц»</li> <li>- «Совушка»</li> <li>- «Эхо»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Космонавты»</li> <li>- «Вызов по имени»</li> <li>- «Разноцветный мячик»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Переправа на плотках»</li> <li>- «Выбивалы»</li> <li>- «Пожиратель рыб»</li> </ul>

	- «День, ночь, огонь, вода» - «Кто ушел?» - «Передача мяча в шеренге»	- «Найди и промолчи» - «Стоп» - «Земля, вода, огонь, воздух» - «Снятие шапки»	- «Кукушка» - «Ловишка, бери ленту» - «Космонавты» - «Передача мяча по кругу в разные стороны»
<b><u>ФИЗКУЛЬТУРНО ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»	«Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»	«День прыгуна»

	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
<b>задачи на квартал</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать работу над беговым бегом; отрабатывать легкость, ритмичность, полетность бега, закреплять умение непринужденно держать руки, голову, туловище;</li> <li>- совершенствовать технику ходьбы и бега; познакомить детей с разным стартом (высоким, низким);</li> <li>- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега;</li> <li>- отрабатывать в прыжках в длину с разбега навык точного попадания ногой на место отталкивания и слитности отталкивания с разбегом; учить принимать в полете более плотную группировку, выпрямляя в конце него ноги для приземления;</li> <li>- учить перебрасывать мяч друг другу во время передвижения в парах;</li> <li>- упражнять в перебрасывании мяча через сетку разными способами;</li> <li>- упражнять в равновесии по наклонной доске;</li> <li>- добиваться выполнения задания чисто и четко, сохраняя правильное положение туловища, головы.</li> </ul>			
<b><u>СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</u></b>	перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; расчет на 1-2-3-й; размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами; перестроение из одного круга в два	выполнение команд «равняйсь», «смирно», «вольно»; повороты на месте по разделениям; перестроение из одного круга в два, три; перестроение из одной колонны в четыре колонны через середину и обратно	самостоятельное построение в круг; перестроение в две шеренги, в две колонны; перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; повороты на месте; выполнение команд «равняйсь», «смирно», «вольно»
<b>основные движения:</b>  <b><u>ХОДЬБА</u></b>	- корректирующая - «петушок» - «рак» - спиной вперед - перешагивая предметы - по шнуру - скрестным шагом боком - перекрестная по бревну - «змейкой» по-медвежьи - «змейкой» по канату	- корректирующая - «петушок» - «рак» - перешагивая предметы - скрестным шагом назад, в сторону - выпадами вперед - «крокодил» - быстрая ходьба - перекат с пятки на носок - гимнастическим шагом	- корректирующая - с заданием - перекрестная - гимнастическим шагом - перекат с пятки на носок - спиной вперед «змейкой» - по диагонали - с ритмичными хлопками под ногу - «петушок» - в полуприсяде

	боком - гимнастическим шагом - с захлестом голени	- спиной вперед - по бревну боком - «машина» - с поворотом на 180°	- скрестным шагом назад, в сторону, вперед - с выпадами
<b><u>БЕГ</u></b>	- по обручам - боковой галоп - парами - врассыпную - поскоки - «лошадка» - с захлестом голени - с заданием - перешагивая предметы - выбрасывая прямые ноги вперед - противоходом - «змейкой»	- выбрасывать прямые вперед - по обручам - мелким, широким шагом - противоходом - «лошадка» - «змейкой» - на месте - с поворотом на 360° - по диагонали - поскоки - с перепрыгиванием предметов	- спиной вперед - боковой галоп - с подкатыванием под веревку - с остановкой по сигналу - поскоки - с изменением темпа, направления движения - мелким, широким шагом - «лошадка» - по скамейке - медленный бег - выбрасывая прямые ноги - с захлестом голени
<b><u>ПРЫЖКИ</u></b>	- через шнур на одной ноге боком - через мячи боком на двух ногах - через длинную веревку - в длину с разбега на мат - через бруски на одной ноге - на скакалке	- на одной ноге - с зажатым мячом между ног - из круга в круг в шахматном порядке - по скамейке на одной ноге - в длину с разбега на мат - на скакалке - через скамейку	- ноги врозь – вместе - на одной ноге - через скакалку - в длину с места, с разбега
<b><u>УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u></b>	- по скамейке, делая хлопок под ногой - по наклонной доске с мешочком на голове - по скамейке боком отбивать и ловить мяч двумя руками	- по наклонной доске вверх - по скамейке с мешочком на голове «цепляем вагончики» - по скамейке переключая мяч под ногой	- по наклонной доске
<b><u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬ</u></b>	- по скамейке с мешочком на спине - по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками - по скамейке на спине, руки у пояса	- по-пластунски - подкатываться под веревку боком	- на четвереньках «змейкой» - по наклонной доске по-медвежьи
<b><u>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ</u></b>	- перебрасывать мяч друг другу по кругу, во время движения - мяч из-за головы	- отбивать мяч - мяч через сетку от груди, из-за головы - забрасывать в	- набивной мяч из-за головы - метание вдаль одной рукой

	друг другу - отбивать мяч - бросать друг другу одной рукой и ловит двумя	кольцо - катать обруч - метать в движущую цель - мяч одной рукой о пол, второй ловит двумя руками	- вести мяч «змейкой» одной рукой - забрасывать мяч в корзину разными способами
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>	- «Выбивалы» - «Третий лишний» - «Сбей грушу» - «Найди и промолчи» - «Охотники и утки» - «Не теряй равновесие» - «Успей пробежать» - «Разноцветный мячик» - «Передача мяча в шеренге» - «Замри» - «Мы веселые ребята» - «Кукушка»	- «Пожиратель рыб» - «Ипподром» - «Найди и промолчи» - «Ручеек» - «Выбивалы» - «Пожалуйста» - «Платок» - «Запрещенное движение»	- «Конь - огонь» - «Стой» - «Замри» - «Мы веселые ребята» - «Передал - садись» - «Платок» - «Ручеек» - «Горелки» - «Ровным кругом» - «Вороны – воробы»
<b><u>ФИЗКУЛЬТУРНО ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ</u></b>	«Преодолей себя»	«Космическое путешествие»	«День игры»

## Приложение 2

### Комплексы оздоровительных упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста

#### СЕНТЯБРЬ

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. «Ворона» (дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар»).
7. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
8. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

#### ОКТАБРЬ

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.

4. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
5. «Змеиный язычок» (высунуть язык, стараясь достать до подбородка).
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки».

## **НОЯБРЬ**

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. «Зевота».
7. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з».

Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.

## **ДЕКАБРЬ**

1. Игровой самомассаж для ключиц.
2. «Замок».
3. «Лошадка» (цокаем языком).
4. Сворачиваем ушные раковины пополам.
5. «Заводим машину» (воздействовать!) на биоактивные точки грудного отдела).
6. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем - через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

## **ЯНВАРЬ**

1. «Веселые плакальщики» (упражнение для горла).
2. «Моем руки» (кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла).
3. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
4. «Гудок парохода» (через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек., с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у»).
5. Оттягивать ушные раковины вверх, вниз, в стороны.
6. Игра «Покачай малышку» (прижать к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаться лбом колена, стопы, поднимать «малышку» выше головы, делать вращательные движения вокруг лица).
7. Массаж живота (поглаживать живот по часовой стрелке, похлопывать ребром ладони, кулачком, поглаживать, пощипывать, имитировать движения тестомеса).

## **ФЕВРАЛЬ**

1. «Ворона».
2. «Насос» (сделав вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с»).
3. Массаж грудной области (поглаживание области грудной клетки).
4. Нажимаем на мочки ушей сильным нажатием пальчиков.
5. Имитируем мытье головы.
6. «Гномик» (точечный массаж).
7. «Я в ладоши хлопаю» (игровой самомассаж для рук и ног).

## **МАРТ**

1. «Зевота» (опустить голову, широко раскрыть рот, не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать).

2. Спокойный вдох через нос. (на выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу»).
3. Лепим ушки внутри (пальцами внутри раковины делать 7-8 вращательных движений по часовой, против часовой стрелки).
4. «Догонялки» (сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга).
5. «Замок» (разминка для пальцев рук).

## **АПРЕЛЬ**

1. «Лошадка».
2. «Сердитый ежик» (наклониться, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнести звук рассерженного ежа «п-ф-ф-фх, затем «ф-ф-р»).
3. С усилием «примазывать глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин.
4. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
5. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».
6. При вдохе: оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания носа.

## **МАЙ**

1. Игровой самомассаж для кистей и пальцев.
2. «Змеинный язычок».
3. «Гномик».
4. Ласково оттягивать ушные раковины вверх, вниз, в стороны.
5. Расчесывать пальцами, словно расческой волосы.
6. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа.

№	Содержание работы	Возраст детей	Ответственные	Срок периодичность
1.	<b>Работа с детьми</b>			
1.1	Осенний марафон	старшая №6, подготовительная № 7,8	инструктор по ф/к, воспитатели	сентябрь
1.2	Народные игры и забавы	средняя № 4,5	инструктор по ф/к, воспитатели	сентябрь
1.3	Развлечение	Младшая № 3	инструктор по ф/к	декабрь
1.4	День здоровья	все группы	инструктор по ф/к, воспитатели	декабрь
1.5	«Екатерина-санница»	старший № 6 подготовительный № 7,8	инструктор по ф/к, воспитатели	декабрь
1.6	Игры у елки	все группы	инструктор по ф/к, музруководитель	январь
1.7	День здоровья	все группы	инструктор по ф/к, воспитатели	апрель
1.8	День космонавтики День пожарной охраны	средняя №4,5, старшая № 6, подготовит. №7,8	инструктор по ф/к, воспитатели	апрель апрель
1.9.	Просмотр мультфильмов на спортивную тематику	все группы	инструктор по ф/к	в течение года
2.	<b>Воспитательно-оздоровительная работа с детьми</b>			
2.1	Два физкультурных занятия в неделю согласно сетке занятий	все возрастные группы	инструктор по ф/к	в течение года
2.2	«Малые олимпийские игры» (оценка индивидуального развития детей)	все возрастные группы	инструктор по ф/к	сентябрь май
2.3	Беседа «Для чего нужны тренажеры»	средний № 4, 5	инструктор по ф/к	сентябрь
2.4	Экскурсия на школьный стадион	подготовительный № 7,8	инструктор по ф/к	сентябрь
3.	<b>Работа с родителями</b>			
3.1	День Отца	старшая №6	инструктор по ф/к, муз руководитель, воспитатели	октябрь
3.2	Осенние дары	подготовительная № 7,8	инструктор по ф/к, муз руководитель, воспитатели	октябрь
3.3	Спортивный праздник ко дню матери	средняя гр. № 4,5	инструктор по ф/к, муз руководитель, воспитатели	ноябрь
3.4	«День защитника Отечества», посвященный 23 февраля	подготовительная гр. № 7, 8 старшая № 6	инструктор по ф/к, муз руководитель,	февраль

			воспитатели	
3.5	Физкультурное занятие с участием родителей	средняя № 4,5	инструктор по ф/к, воспитатели	март
3.6	Спортивное развлечение	младшая № 3	инструктор по ф/к, воспитатели	март
3.7	Оформление стенда: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Особенности физического развития ребенка»</li> <li>• «Зачем нужна физкультурная форма»</li> <li>• «Физическая готовность к школе»</li> <li>• «Захватив с собою мяч»</li> </ul>	все группы  средний, старший, подготовительный  подготовительный  все группы	инструктор по ф/к,	сентябрь  сентябрь  май  в течение года
3.8	Выступление на родительских собраниях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Организация физкультурных занятий в младшей группе» (экскурсия в спортзал)</li> <li>• «Как научить прыгать на скакалке»</li> </ul>	младшая № 2  подготовительная №7, 8	инструктор по ф/к	сентябрь  сентябрь-октябрь
4.	<b>Методическая работа</b>			
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам)</li> </ul>		инструктор по ф/к	в течение года