

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 133
(МАДОУ № 133)**



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 133

Е.П. Ермакова

« 28 » августа 2020 г.

принято на Педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08.2020 г.
приказ № 86 - о от 28.08.2020 г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2020 – 2025 год**

Составитель:

Хуббатуллина Лилия Султановна,
Разжигает Екатерина Рафиковна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ № 133

Екатеринбург, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Целевые ориентиры реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей	7
1.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы педагога	9
1.6.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	
1.6.1.	Развивающее оценивающее качество образовательной деятельности	13
1.6.2.	Педагогическая оценка индивидуального развития детей	14
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Цель, задачи и принципы работы с детьми по физическому развитию.	16
2.2.	Характеристика форм, средств и методов работы по физическому развитию детей. Здоровьесберегающие технологии	18
2.3.	Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	20
2.3.1.	Работы с детьми в различных видах деятельности	21
2.3.2.	План физкультурно-оздоровительной работы и формирование основ здорового образа жизни	25
2.3.3.	Система закаливающих и профилактических мероприятий	28
2.5.	Содержание образовательной работы с детьми	30
2.5.1.	Содержание образовательной работы с детьми 2-3 лет	31
2.5.2.	Содержание образовательной работы с детьми 3-5 лет	32
2.5.3.	Содержание образовательной работы с детьми 5-7 лет	35
2.6.	Комплексно - тематическое планирование НОД	
2.6.1.	Комплексно - тематическое планирование НОД с детьми 2-3 лет	39
2.6.2.	Комплексно - тематическое планирование НОД с детьми 3-4 лет	46
2.6.3.	Комплексно - тематическое планирование НОД с детьми 4-5 лет	54
2.6.4.	Комплексно - тематическое планирование НОД с детьми 5-6 лет	61
2.6.5.	Комплексно - тематическое планирование НОД с детьми 6-7 лет	67
2.7.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	
2.7.1.	План работы с детьми с ОВЗ	74
2.7.2.	Система взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами	75
2.7.3.	Взаимодействие с семьями воспитанников	77
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды	78
3.2.	Учебно-методический комплекс	79

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее по тексту – Программа) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 133 (далее по тексту – ДООУ) разработана в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 7 мая 2013 г.);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамента общего образования от 28 февраля 2014 год № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.20015г. № 2/15);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», с изменениями от 27.08.2015 г. № 41;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 г. N 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;
- Письмом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 7 февраля 2014 г. № 01-52-22/05-382 «О соблюдении требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155».

Программа - это нормативный документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации воспитательно-образовательного процесса (содержание, формы, применяемые педагогические технологии, методы и приемы), его ресурсное обеспечение (материально-технические, программно-методические, медико-социальные условия пребывания детей в детском саду), разработанный с учетом особенностей воспитанников детского сада и потребностей их родителей.

Программа направлена:

- на создание социальной ситуации развития дошкольников, социальных и материальных условий, открывающих возможности позитивной социализации ребенка,
- формирования у него доверия к миру, к людям и к себе,
- его личностного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей посредством культуросообразных и возрастосообразных видов деятельности в сотрудничестве со взрослыми и другими детьми,
- на обеспечение здоровья и безопасности детей;

а также на:

- повышение социального статуса ДООУ;
- обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение уровня и качества дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО;

- сохранение единства образовательного пространства ДОО;
- достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Рабочая программа реализуется в условиях игровых помещений, физкультурного зала и спортивной площадки ДОО.

Функции рабочей программы педагога:

- РПП является механизмом реализации ФГОС ДО, содержит способы достижения содержащихся в ней результатов образования;
- основа для организации образовательного процесса в ДОО, а также осуществления его контроля и коррекции, если он перестает соответствовать требованиям, нужным для получения результатов;
- сохранение единого образовательного пространства.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, методических и научно-практических материалов, соответствующих ФГОС ДО и включает в себя **в обязательной части:**

- учебно - практическое пособие «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа» Подольская Е.И.
- учебно – методическое пособие «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева

в части, формируемой участниками образовательных отношений:

- мониторинг индивидуального развития ребенка

Концептуальной основой рабочей программы педагога является:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей/законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей конкретной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

1.2. Целевые ориентиры реализации Программы

Целевые ориентиры:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа решает следующие задачи:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программы и организационных форм воспитательно-образовательного процесса, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- 10) создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС. Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик образовательного процесса (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Принципы построения Программы:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация образовательного процесса);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДОУ с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей на основе национальных ценностей и традиций уральского региона;
- 10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования;
- 11) интеграция образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- 12) комплексно-тематического построения образовательного процесса.

Программа обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- a) совместную деятельность взрослого и детей
- b) самостоятельную деятельность детей,

а также определяет формы организации детей в различных видах деятельности:

- a) групповая
- b) подгрупповая
- c) индивидуальная.

Программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности);
- индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- особенности базового уровня системы общего образования в формировании общей культуры личности воспитанников, развитии их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет в качестве средства подготовки воспитанников к обучению в начальной школе и формирования предпосылок учебной деятельности;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Психолого-педагогические условия успешной реализации Программы:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка ДОУ и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей

Возрастные особенности детей 2-3 лет.

Темпы роста и физического развития ребенка раннего возраста по сравнению с младенческим возрастом несколько снижаются. Постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность, повышается функциональная работоспособность нервных клеток коры больших полушарий головного мозга; увеличивается период активного бодрствования (до 4—4,5 ч). Интенсивно созревают сенсорная и моторная зоны коры мозга, более отчетливо проявляется взаимосвязь физического и нервно-психического развития.

Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции, организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды.

Своеобразие психофизического развития ребенка на стыке первого и второго года жизни в значительной мере обусловлено овладением ходьбой.

Двигательная активность на втором и третьем году жизни основывается преимущественно на ходьбе. Новые приобретения на этом возрастном этапе — попытки бега, лазанье, прыжки с места. Двигательная активность этого возраста характеризуется следующими особенностями: обогащением содержания и увеличением количественных показателей основных локомоции, наличием ярко выраженных индивидуальных различий в объеме движений (от 5 до 12 тыс. в день), продолжительности (от 68 до 136 мин), интенсивности (от 29 до 84 движений в мин), тенденцией к повышению в весенне-летний период и снижению зимой и осенью.

Детям этого возраста свойственна частая смена движений и поз — от 550 до 1000 раз в день, благодаря чему поочередно напрягаются и отдыхают различные группы мышц. В этом возрасте не отмечается существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек.

Развитие движений происходит поэтапно.

Возрастные особенности детей 3-5 лет

Продолжается рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции, улучшаются обменные и терморегуляционные процессы, более экономичной становится деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем — снижается частота сердечных сокращений и число дыханий в минуту. Изменяется форма грудной клетки, начинает складываться грудной тип дыхания. Активно формируются кости черепа, запястья, кистей рук, таза, изгибы позвоночника, своды стопы. Структурно изменяются мышечная ткань, суставно-связочный аппарат. В связи с незавершенностью формирования костно-мышечной системы при неблагоприятных условиях (длительное пребывание в неудобных позах, сильные мышечные напряжения) создаются предпосылки для возникновения нарушений естественного хода развития — дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

В младшем дошкольном возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. В среднем за время пребывания в дошкольном учреждении объем двигательной активности составляет в этот возрастной период 10—14 тыс. условных шагов, продолжительность — 240—250 мин (более 4 ч), интенсивность — до 40—55 движений в мин. Показатели суточной двигательной активности подвержены сезонным колебаниям и зависят от содержания и характера деятельности.

Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы, могут обсуждать результаты своих

действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна.

Дети постепенно осваивают езду на трех- и двухколесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу и спуск с небольших горок на лыжах, качание на качелях, катание на коньках, роликах.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Возрастные особенности детей 5-7 лет

В старшем дошкольном возрасте происходят дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается длина верхних и нижних конечностей, начинается сращение тазовых костей, появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка — к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника.

В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в повседневной деятельности детей. Это прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника.

Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

Средние показатели двигательной активности детей 5—7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13—17,5 тыс. движений, интенсивность колеблется в пределах 55—70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 ч. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды года. Заметная разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе само-

стоятельной игровой деятельности, отмечавшаяся в 5—6 лет, к концу дошкольного детства сглаживается.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишенные непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно-временной среде окружающего предметного мира.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные-способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере: улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями, умеют действовать рационально, проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к 7 годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц более слаженные. Высокая подвижность суставов обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

У детей 5—7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Дошкольники хорошо приспособлены к незначительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

К 7 годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Достижения ребенка (Что нас радует) 2-3 года

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при

выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.

- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- Ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен.
- Малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности.
- В контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Достижения ребенка (Что нас радует) 3-4 года

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстают от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Достижения ребенка (Что нас радует) 4-5 лет

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности:

видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Достижения ребенка (Что нас радует) 5-6 лет

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно - гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Достижения ребенка (Что нас радует) 6-7 лет

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к

началу обучения в школе не овладел основными культурногигиеническими умениями и навыками).

- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

I.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

I.6.1. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает **оценивание качества условий образовательной деятельности**, обеспечиваемых МАДОУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление МАДОУ и т. д.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности МАДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты развития ребенка;
- различные шкалы индивидуального развития.

Система оценки качества реализации Программы дошкольного образования на уровне МАДОУ обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу – обеспечение развития системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой определены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка МАДОУ;
- внешняя оценка МАДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне МАДОУ система оценки качества реализации Программы решает **задачи**:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности МАДОУ в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой МАДОУ;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации МАДОУ материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Независимая система оценки качества дошкольного образования:

- сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы;
- учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;
- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы МАДОУ;
- исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;
- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как оценку педагогами МАДОУ собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в МАДОУ, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

При необходимости используется **психологическая диагностика** развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики используются для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

1.6.2. Педагогическая оценка индивидуального развития детей

Индивидуальная оценка физической подготовленности детей выполняется на основании следующего документа: «Нормативно- правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста» Айрис пресс Москва 20004г. Авторы-составители Амарян Регина Ивановна и Муравьев Валерий Алексеевич.

Таблица оценок физической подготовленности детей
Мальчики

Возраст детей	Уровень физической подготовленности				
	Высокий 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 50-69%	Низкий 50% ниже и
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м., сек.					

4.0-4.5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4.6-4.11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5.0-5.5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5.6-5.11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6.0-6.5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6.6-6.11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7.0-7.5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7.6-7.11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)					
4.0-4.5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4.6-4.11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5.0-5.5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5.6-5.11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6.0-6.5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6.6-6.11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7.0-7.5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7.6-7.11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Прыжок в длину с места, см.					
4.0-4.5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4.6-4.11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5.0-5.5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5.6-5.11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6.0-6.5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6.6-6.11	128 и ниже	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7.0-7.5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7.6-7.11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
Гибкость (О.А.Сиротин, С.Б. Шарманова, Л.В. Пигалова, 1994г.					
4 года	8 и больше	6-7	3-5	1-2	0
5 лет	9 и больше	7-9	3-6	1-2	Меньше 1
6 лет	10 и больше	9-10	4-8	1-3	Меньше 1
7 лет	11 и больше	9-10	4-8	2-3	Меньше 2
Метание теннисного мяча (М.А. Рунова)					
4 года	5 м. и больше	4м.	3 м.	2 м.	1 м.
5 лет	9 м. и больше	8 м.	7 м.	6 м.	5 и меньше
6 лет	12 м. и больше	10-11 м.	8-9 м.	7 м.	6 и меньше
7 лет	15 м. и больше	14 м.	13 м.	12 м.	11 и меньше

Девочки

Возраст детей	Высокий 100%	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м., сек.					
4.0-4.5	8,3 и ниже	8.4-8.8	8.9-9.4	9.5-10.1	10.2 и выше
4.6-4.11	7,9 и ниже	8.0-8.4	8.5-9.0	9.1-9.8	9.9 и выше
5.0-5.5	7,2 и ниже	7.3-7.8	7.9-8.4	8.5-9.2	9.3 и выше
5.6-5.11	7,1 и ниже	7.2-7.6	7.7-8.2	8.3-9.0	9.1 и выше
6.0-6.5	6,8 и ниже	6.9-7.3	7.4-7.9	8.0-8.7	8.8 и выше
6.6-6.11	6,5 и ниже	6.6-7.0	7.1-7.5	7.6-8.3	8.4 и выше
7.0-7.5	6,0 и ниже	6.1-6.5	6.6-7.0	7.1-7.7	7.8 и выше
7.6-7.11	5,8 и ниже	5.9-6.3	6.4-6.7	6.8-7.5	7.6 и выше

Подъем туловища в сед, раз за 30 сек.					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	112 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-10	8 и ниже
Прыжок в длину с места					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже
Гибкость					
4 года	10 и больше	8-10	3-7	1-2	0
5 лет	11 и больше	9-11	4-8	1-3	1
6 лет	13 и больше	10-13	5-9	2-4	2
7 лет	18 и больше	15-18	9-14	4-8	1
Метание теннисного мяча					
4 года	4 м	3м	2м	1м	1м
5 лет	9м	8м	7м	6м	5м
6 лет	10м	9м	8м	7м	6м
7 лет	11м	10м	9м	8м	7м

II. Содержательный раздел

2.1. Цели, задачи и принципы работы с детьми по физическому развитию

Цель: охрана жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

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

Интеграция образовательных областей.

Образовательная область	Содержание деятельности
--------------------------------	--------------------------------

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

Принципы физического развития.

Общепедагогические	Специальные
Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм	Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества	Принцип системности чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
Принцип систематичности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение	Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития
Принцип повторения предусматривает формирование двигательных и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений	Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок выражает зависимость нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка
Принцип постепенности означает постепенное наращивание физических нагрузок	Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь

	физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка
Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении	Принципа оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка
Принцип доступности и индивидуализации означает обязательных учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок	Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

2.2. Характеристика форм, средств и методов работы с детьми. Здоровьесберегающие технологии

Формы организации физического развития	Средства реализации физического развития	Методы и приёмы физического развития	Используемые пособия, оборудование	Совместная деятельность с семьей
1) Физкультурные занятия, ЛФК, кружки, секции 2) Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика и гимнастика после сна; подвижные игры и физические упражнения (ОВД, ОРУ), в том числе на прогулке; физкультминутки и динамические паузы; ритмические и имитационные движения; полоса препятствий; закаливающие процедуры. 3) Самостоятельная двигательная активность детей 4) Активный отдых:	1) Двигательная активность детей в совместной и самостоятельной деятельности детей, организация режимных моментов 2) Гигиенические (психогигиенические) факторы: режим занятий, отдыха и сна; рациональное питание; гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования. 3) Природные факторы (солнце, воздух, вода): -закаливание: в повседневной жизни специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные). 4) Физические упражнения:	1) Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, способа действий, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя); 2) Вербальные (словесные): объяснения, пояснение, указания; поощрения, похвала; подача команд, распоряжений, сигналов;	Игровое и спортивное оборудование, музыкальное сопровождение, мультимедийный проектор, презентационные программы, иллюстрации, фотовыставки, видеоматериалы	Создание соответствующей предметно-развивающей среды, экскурсии, прогулки, походы, создание музея спортивных достижений, веселые спортивные состязания, проведение Дня и Недель здоровья

туристические прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы	гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм	вопросы к детям; образный сюжет, рассказ, беседа; словесная инструкция. 3) Практические: Повторение упражнений, действий с изменениями и без; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.		
--	--	--	--	--

Здоровьесберегающие технологии

№ п/п	Виды технологий	Формы реализации технологий
1	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация; утренняя гимнастика, гимнастика после сна, степ-аэробика, фитбол гимнастика.
2	Технология обучения здоровому образу жизни	Физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж.
3	Коррекционные технологии	Арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика.
4	Медико-профилактические технологии	Организация мониторинга здоровья дошкольников, организация и контроль питания детей, их физического развития и закаливания, организация профилактических мероприятий, организация здоровьесберегающей среды, организация обеспечения выполнения требований СаПиН, развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры детей, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности заботе о здоровье.

2.3. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми разработана в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 – 13 и отражает использование рационального двигательного режима, физических упражнений, закаливающих мероприятий с учетом состояния здоровья, возрастных, индивидуальных и гендерных возможностей детей и сезона года. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы **представлена:**

- различными видами здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение, укрепление здоровья и активного формирования здорового образа жизни и здоровья воспитанников в ДОУ;
- моделью двигательного режима в ДОУ;
- моделью оздоровительной работы с воспитанниками;
- планом физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни.
- системой и планом закаливающих и профилактических мероприятий.

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ.занятий - планирование физ. мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4.	Мониторинг	-проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ

8.	Медико педагогический контроль	- -проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

2.3.1. Работа с детьми в различных видах деятельности

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственный
Утренняя гимнастика	Воспитывать потребность начинать день с движения. Формировать двигательные навыки.	Музыкальное сопровождение. Одежда, не стесняющая движения. Наличие атрибутов. Непосредственное руководство взрослого	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, выносливости и гибкости	Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Подвижные игры	Воспитание умения двигаться в соответствии с заданными условиями. Воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Гимнастика пробуждения	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движение	Знание воспитателем комплексов гимнастики пробуждения. Наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий. Непосредственное руководство взрослого	медицинская сестра, инструктор по физической культуре
Корригирующая гимнастика	Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Формирование навыка правильной осанки	Наличие места для проведения гимнастики и специального оборудования. Одежда, не стесняющая движения. Непосредственное руководство взрослого	инструктор по физической культуре, воспитатели групп, медицинская сестра

Модель двигательного режима в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как совместную, так и самостоятельную. Рациональное сочетание различных видов деятельности представляет комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

№	Формы работы	Периодичность
---	--------------	---------------

1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 7-10 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 7-10 мин.
3	Физкультминутки	Ежедневно во время проведения непосредственно образовательной деятельности
4	Музыкально-художественная деятельность (НОД)	2 раза в неделю 25 мин.
5	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю 25 мин. (2 в зале, 1 на воздухе)
6	Дозированный бег	Ежедневно по 200-250 м
7	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.
8	Игровые упражнения	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.
9	Игровые задания: артикуляционная, ленивая, пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
10	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 25-30 мин.
11	Спортивный праздник	2 раза в год по 30-35 мин.
12	День и Неделя здоровья	1 раз в квартал
13	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, хождение по ребристой доске, умыванием (обтиранием) прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
14	Индивидуальная работа по физ. воспитанию	Ежедневно 8-10 мин
15	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.
16	Дополнительное образование (секции и кружки)	По желанию детей и запросам родителей не более 2-х раз в неделю

Модель оздоровительно-профилактической работы с детьми

№	Разделы и направления работы	Формы работы	Ответственный
1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ			
		Режимы: типовой режим дня по возрастным группам; индивидуальный, гибкий режим дня (с учетом особенностей ребенка, семейной ситуации)	Зам. зав. по ВМР Воспитатели Специалисты ДОУ
2. Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка			

2.1	Регламентированная деятельность	- утренняя гимнастика - физкультминутки - динамические паузы - физкультурные занятия - физические упражнения после сна «Ленивая гимнастика» - коррегирующая гимнастика - фитбол - спортивные праздники и досуги	Воспитатели Инструктор по физической культуре Воспитатели
2.2	Частично регламентированная деятельность	- спортивные игры - подвижные игры на воздухе и в помещении	Воспитатели Инструктор по физической культуре
		- дни здоровья	Инструктор по физической культуре
		подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка	Воспитатели
2.3	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели
3. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение			
3.1	Диспансеризация	- профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп	Врач-педиатр
		- профилактические осмотры врачей-специалистов по медицинским показаниям	Врачи-специалисты Ст. медсестра
3.2	Профилактические мероприятия	- массаж точечный	Воспитатели
		- аэроионизация воздуха	Воспитатели
		- комплекс адаптогенов	Врач-педиатр Ст. медсестра
		- комплекс неспецифической профилактики ОРВИ, гриппа, ЛОР-заболеваний	
		- витаминопрофилактический комплекс	
		- иммунокоррекция	
3.3	Общеукрепляющие мероприятия	- вакцинопрофилактика	Воспитатели
		- кварцевание	
		- ребристая дорожка, «Солевая дорожка»	
		- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок	Ст. медсестра
		- фитотерапия	Воспитатели
		- режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна	

		- местные и общие воздушные ванны	Воспитатели
		- свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон	Воспитатели Ст. медсестра
		- кислородные коктейли	
		- коррекция сезонных обострений хронических патологии	Врач-педиатр
		- коррекция адаптационных нарушений	Врач-педиатр Педагог - психолог
		- занятия с учителем - логопедом	Учитель-логопед
		- занятия с педагогом – психологом	Педагог – психолог
		- фитбол	Инструктор по физической культуре
4. Организация питания			
4.1	Организация детского питания не менее 3-х раз в день	сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Ст. медсестра Повара
		индивидуальный подход к приготовлению пищи для детей, страдающих аллергическими заболеваниями с учетом непереносимости продуктов (на основании рекомендаций врача)	Ст. медсестра Повара
5. Сохранения психического здоровья			
5.1	Организация психолого-педагогического сопровождения	создание психологического климата в ДОУ, группе	Воспитатели Педагог - психолог
		обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Воспитатели Специалисты ДОУ
		личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми	Воспитатели Специалисты ДОУ Педагог - психолог
		формирование основ коммуникативной деятельности у детей	Воспитатели
		индивидуальная коррекция нарушений развития	Учитель-логопед
		индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с детьми	Педагог - психолог
		психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	Педагог - психолог Врач-педиатр
		использование приемов релаксации	Воспитатели, педагог-психолог
		музыкальное сопровождение режимных моментов	Воспитатели

		игры на формирование положительных взаимоотношений в группе	Воспитатели, педагог-психолог
6. Формирование основ гигиенических знаний и ценностного отношения к здоровью			
		развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Зам. зав. по ВМР Воспитатели
		воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков интереса к физической активности	Воспитатели Инструктор по физической культуре
		формирование основ безопасности жизнедеятельности	Воспитатели
		воспитание навыков ухода за полостью рта	Воспитатели

2.3.2. План физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни.

Мероприятия (формы и методы оздоровления детей)	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
Обследование			
Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	Медсестра, воспитатели групп
Профилактические медицинские осмотры	Ср., ст., под.	1 раз в год (по плану ДГБ № 8)	Медсестра
Соблюдение плана профилактических прививок	Все	Постоянно	Медсестра
Диспансеризация детей	Все	1 раз в год (по плану ДГБ № 8)	Медсестра
Осмотр детей на педикулез	Все	1 раз в неделю	Медсестра, воспитатели групп
Обеспечение здорового ритма жизни			
Щадящий режим (адаптационный период)	Все	Сентябрь, октябрь	Воспитатели, педагог-психолог
Гибкий режим	Все	В течение года	Воспитатели
Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все	В течение года	Воспитатели, педагог-психолог
Рациональное питание, второй завтрак (сок, фрукты)	Все	В течение года	Медсестра
Мероприятия по основам безопасности жизни и деятельности	Все	В течение года по плану	Воспитатели
Двигательная деятельность			
Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп, музыкальный руководитель,

			инструктор по ФИЗО
Двигательная деятельность (НОД): в зале на воздухе	Все ст; под.	2 раза в неделю спортивный зал 1 раз на воздухе.	Инструктор по ФИЗО
Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
Двигательно-игровые паузы между видами НОД			
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Воспитатели
Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели
Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср., ст., под.	Раз в неделю	Воспитатели
Минутки здоровья	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели
Психогимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог
Лечебно-профилактические мероприятия			
Витаминотерапия	Все	Осенне-зимний период	Медсестра, воспитатели.
Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; эпидемии	Медсестра, воспитатели.
Нетрадиционные методы оздоровления и профилактики			
1. Музыкотерапия	Все	На занятиях в изостудии, в группе, перед сном в спальне	Музыкальный руководитель, педагог-психолог, воспитатели
2. Фитонцидотерапия	Все	В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
3. Массаж «волшебных» точек уха	Все	Ежедневно	Медсестра, воспитатели групп
Закаливание			
Контрастные воздушные ванны	Все	После дневного сна, в рамках двигательной деятельности (НОД)	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Босохождение	Все	После дневного сна, в летний период	Воспитатели

Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	ср., ст, подг.	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Световоздушные ванны			
Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Сон при открытых фрамугах	Ст., под.	Во время дневного сна	Воспитатели
Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все	Ежедневно	Воспитатели
Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
Оздоровительные мероприятия в летний период с использованием естественных сил природы	Все	Летний период	Воспитатели
Активный отдых			
Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	музыкальный руководитель, воспитатели, инструктор по ФИЗО
День здоровья	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО
Неделя здоровья	Все	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО

2.3.3. Система закаливающих мероприятий

Ни для кого не секрет, что за организацию мероприятий несут ответственность не только сотрудники, но и сами родители. Очень важно дать ребенку все самые положительные эмоции, помогающие ему правильно знать, на что именно направлены эти мероприятия. Нужно как можно точнее, в соответствии с работой врача продумывать профилактические и закаливающие мероприятия дома следить за самочувствием детей, за их одеждой, температурой воздуха дома. Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические

упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде помещении и на открытом воздухе;

- специальные меры закаливания: водные, воздушные, солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно, в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом наличия условий в ДОУ, со строгим соблюдением рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях (эпидемиологической обстановки). Закаливание выполняется при соблюдении принципов:

- постепенность;
- последовательность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- положительное отношение детей закаливающим мероприятиям.

При организации закаливания учитываются основные требования:

- создание позитивного эмоционального настроя;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности;
- соблюдение постепенности и увеличение силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

План закаливающих и профилактических мероприятий

Температурный режим различающих по теплоощущению воздушных процедур в соответствии с СанПиН.

Закаливанием воздухом.

Тип процедур	Воздух	На воздухе
теплые	23-30	Ежедневные прогулки 2 раза (в теплое время года – 3 раза) в день.
прохладные	17-20	
холодные	менее 4	

Закаливание водой, температурный режим водных процедур

Действие	Режим процедур	t °C	Продолжительность в мин.
Закаливающие	Обтирание фланелевой ветошью: шея, плечи, грудь.	30 – 35	3 – 5

При закаливание на воздухе не следует забывать о рациональной одежде ребенка

t в помещении	Одежда ребенка
+ 23 ° и выше	Тонкое х/б белье, х/б платье, носки, сандалии,
+18 ° – + 22 ° C	Х/б белье, х/б или шерстяное платье с рукавами, колготы, туфли.
+16 ° – + 17 ° C	Х/б белье трикотаж, кофта, платье с рукавом, туфли

Схема распределения закаливающих мероприятий.

Время дня	Теплый период года V, VI, VII, IV	Холодный период года IX, X, XI, XII, I, II, III, IV.
Утро	Полоскание горла холодной водой, утрення гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом	Полоскание горла холодной водой, воздушные ванны и хождение во время утренней гимнастики в зале.
День	Проветривание групповой, физические занятия на открытом воздухе, солнечные ванны, игры с водой, хождение босиком по горячему песку.	Физические занятия на воздухе, проветривание групп, подвижные игры.
После сна	Солевые дорожки и ребристые дорожки.	Солевые дорожки и ребристые дорожки, контрастный душ, проветривание.

Схема распределения профилактических мероприятий

№ п/п	Наименование профилактического мероприятия	Срок
1	Напиток «Золотой шар»	сентябрь
2	Кислородный коктейль	Сентябрь Ноябрь Февраль Март
3	Чеснок в первое блюдо	С сентября по май
4	Фиточай, отвар шиповника	Октябрь, Январь
5	Поливитамины	Октябрь, Февраль, Май
6	Оксолиновая мазь, интерферон	Декабрь, Апрель
7	Экстракт элеутерококка, настойка аралии	Октябрь, Март
8	Витаминизация III блюда аскорбиновой кислотой	С сентября по май

2.5. Содержание образовательной работы с детьми

Возраст	Задачи
Ранний (2-3)	- способствовать дальнейшему развитию основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности; - содействовать улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения; - приучать к согласованным совместным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.
Младший (3-4)	- формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; - развивать мелкую моторику; - совершенствовать функциональные возможности детского организма; - обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; - содействовать правильному выполнению движений по образцу взрослого (правильное положение тела, заданное направление); - способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий; - развивать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
Средний (4-5)	- формировать умение правильно выполнять основные движения; - развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;

	- способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); - стимулировать естественный процесс развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
Старший (5-6)	- формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить со спортивными событиями в стране; - содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения; - целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость); - воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие); - учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной); - учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.
Подготовительная к школе группа (6-7)	- совершенствовать технику выполнения движений; - формировать умения осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях; - продолжать целенаправленно развивать физические качества; - способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности; - поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы с детьми 2-3 лет.

Движения развиваются на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.

В работе с маленькими детьми используются приемы, побуждающие ребенка подражать взрослому и выполнять упражнения вместе с ним.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: поднятие, опускание, повороты вправо и влево.

Положения и движения рук вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину, поднятие вперед, вверх, в стороны, опускание; сгибание и разгибание; скрещивание перед грудью, разведение в стороны; отведение назад за спину; размахивание вперед-назад; хлопанье в ладоши перед собой, над головой; сжимание и разжимание пальцев, захватывание пальцами мелких предметов.

Положения и движения ног: ноги слегка расставлены, вместе; ходьба на месте, шаги вперед, в сторону; сгибание и разгибание одной ноги в колене (стоя на другой); приподнимание на носки; выставление вперед на пятку; шевеление пальцами, сгибание, разгибание стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, выпрямление; сгибание и разгибание ног, сидя на полу; приседание с опорой; поднятие и опускание ног и рук, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Упражнения в основных движениях

Ходьба парами, по кругу взявшись за руки; в прямом направлении, меняя направление, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед, в стороны; по наклонной доске, приподнятой одним концом от пола на 10—20 см, спхождение с нее; с перешагиванием через веревку, палку, положенную на пол или приподнятую на высоту 5—15 см от пола; вхождение на ящик высотой 10—15 см, спхождение с него; преодоление бугорков, канавок на участке.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях (не наталкиваясь друг на друга); между двумя линиями (не наступая на них); догонять катящиеся предметы; непрерывный — 30—40 с; медленный — до 80 м.

Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивание через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии; с места на двух ногах как можно дальше; спрыгивание с высоты 10—15 см.

Ползание, лазанье: проползание заданного расстояния; в вертикально стоящий обруч; подползание под веревку, скамейку; перелезание через валик, бревно; влезание на стремянку (высота 1—1,5 м) и сплезание с нее.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем; двумя и одной рукой; бросание двумя руками снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем; перебрасывание через ленту, натянутую на уровне груди ребенка; бросание предметов в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой.

Основные движения и другие действия в игровых ситуациях

Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом: «Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Собери колечки», «Догони меня», «Догони собачку», «Догони мяч (обруч)», «Принеси мяч», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Пройди через ручеек», «Пройди по тропинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Кто тише», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Автомобиль», «Курочка-хохлатка», «Жуки» и др.

Игры с подлезанием, ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Перелезь через бревно», «Будь осторожен», «Котята», «Мишки идут по дороге», «Обезьянки» и др.

Игры с катанием, бросанием, ловлей: «Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», «Брось мяч», «Лови мяч», «Мяч в кругу», «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Целься вернее», «Кто дальше».

Игры с подпрыгиванием, прыжками: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Попрыгай как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Поймай комара», «Через ручеек», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается», «Мой веселый, звонкий мяч», «По ровненькой дорожке», «Птички в гнездышках».

Игры на ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди предмет (мишку, игрушку, зайку)».

Игры с пением и разнообразными движениями: «Зайка», «Поезд», «Флажок».

Народные игры, забавы: «Прятки», «Жмурки».

Ритмические (танцевальные) движения: педагог использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие (музыка)».

Упражнения в организационных действиях: построения в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Начальные упражнения в перемещениях со скольжением: прокатывание по ледяной дорожке (держа их за руки); скатывание с невысокой ледяной горки в положении сидя на фанере, картоне, клеенчатой подстилке.

Упражнения в передвижениях с техническими средствами

Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки (сидя на санках); везение санок за веревочку; катание кукол на санках; попытки катания друг друга.

Ходьба на лыжах: ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения.

Езда на велосипеде: посадка на трехколесный велосипед и спуск с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управление рулем.

Упражнения, игры, забавы для ознакомления с водой и начального обучения плаванию (при наличии бассейна): безбоязненное вхождение в воду; плескания и игры в воде, погружение лица, головы в воду; открывание глаз в воде, доставание игрушек со дна, лежание на груди и на спине с одновременным выполнением движений руками и ногами; попытки скольжения, ныряния.

Достаточная двигательная активность благотворно влияет на физическое развитие и здоровье ребенка. Для этого необходимо создать целесообразную предметно-игровую среду.

Мебель, бытовые, игровые предметы, в том числе и физкультурные пособия, должны отвечать санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим, эргономическим, эстетическим требованиям.

Важно, чтобы ежедневно дети могли самостоятельно активно двигаться под наблюдением воспитателя, который может в любую минуту помочь им.

Родителям периодически демонстрируются результаты детей в развитии их движений, в случае необходимости даются соответствующие рекомендации.

Содержание образовательной работы с детьми 3-5 лет

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: поднятие и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднятие, опускание, вращение кистей; сжатие, разжатие пальцев; попеременное и одновременное поднятие рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.).

Упражнения в основных движениях

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; на носках, на пятках; с высоким поднятием коленей; мелкими и широкими шагами, «змейкой»; приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередованием ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук; сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной поверхности.

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки); на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м); непрерывный (1—1,5 мин); быстрый (на 10—30 м); со средней скоростью (50—60% от максимальной, 40—60 м); медленный по пересеченной местности (160—240 м).

Ползание, лазанье: проползание на четвереньках по прямой (6—10 м); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под

предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; с поворотом вправо-влево; на одной (правой, левой ноге); в длину с места; с короткой скакалкой (попытки); спрыгивание с высоты (15—30 см) на мат или в яму с песком.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол и отскока; о стену; отбивание мяча правой и левой рукой; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; через препятствия; метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Прокатывание и перебрасывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: «Пройди — не задень», «Пройди — не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке».

С ползанием, лазаньем: «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься верней», «Попади в цель», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

Народные подвижные игры и забавы.

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие» («Музыка», см. с. 142).

Упражнения в организованных действиях: построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно);

нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступанием на месте.

Упражнения в перемещениях со скольжением: скольжение по короткой, слегка наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по ровной дорожке (горизонтальной и наклонной) с отталкиванием с места самостоятельно; скольжение по ледяной дорожке после короткого (3—5 шагов) разбега.

Упражнения в передвижениях с техническими средствами

Катание на санках: катание друг друга, вдвоем, одного; залезание на горку, везти за собой санки; скатывание с горки, сидеть на санках, ноги на полозьях; торможение, ставить на снег ноги, прижимать пятки к снегу, руками натягивать шнур, слегка отклоняясь назад.

Игры и забавы: «Саный круг», «Парное катание», «Гонки санок тройками», «Саный поезд», «Оленьи упряжки», «Веселые тройки», «На санки», «Попрыгунчики вокруг санок», «Кто быстрее» и др.

Ходьба на лыжах: скрепление и разъединение лыж; перенос к месту занятий под рукой с выставленными вперед и опущенными вниз носками; построение с лыжами в руках в шеренгу; стоять на лыжах, сохраняя равновесие, поднимая поочередно правую, левую ноги, приседая («пружинки»), перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; передвижение ступающим шагом; ходьба скользящим шагом (без палок) со свободным размахиванием руками; скольжение на двух лыжах после разбега; выполнение приставных шагов вправо-влево с подниманием лыж; переступание мелкими шагами в сторону поворота без отрыва пяток лыж от снега с приподниманием носка («звездочка»); повороты вправо и влево в движении; переступание боком

через палки, положенные на снег; подъем на пологий склон ступающим шагом, «лесенкой», «полу-глочкой»; спуск со склона в основной и низкой стойках, через «воротца».

Игры, забавы: «Чем дальше, тем лучше», «Воротца», «Догоните меня», «Карусель в лесу», «Кто первый повернется?», «С горки впрыскаду».

Езда на велосипеде: ведение велосипеда по прямой и с поворотом (держась за руль); посадка на велосипед и сходжение с него с поддержкой и без; вращение педалей равномерно с нажатием передней частью стопы без отрыва ног (сидеть прямо, смотреть вперед, руль держать свободно); повороты налево-направо; езда по кругу, объезд предметов; торможение и остановка.

Игры и забавы: «По узкой дорожке», «Прокатись по кругу», игра в правила дорожного движения. Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада (групповые, спортивный и музыкальный залы) должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, разные виды движений.

Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр (в мяч, кегли, кольцоброс, городки и др.), иметь полосы препятствий, дорожки для бега, езды на машинах, велосипедах, ходьбы на лыжах и др.

Педагогическое руководство должно побуждать детей к активной деятельности, участию в разнообразных подвижных играх и упражнениях.

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по времени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития умения владеть своим телом, поддерживать нужную позу.

Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосредованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

Примерный двигательный режим для детей младшего дошкольного возраста определяют разные виды занятий физической культурой и особенности их организации (табл. 3).

Помимо этого, двигательный режим предусматривает дополнительные виды занятий:

- группы общей физической подготовки (по желанию родителей);
- кружки по видам физических упражнений, игр, танцев (не более 2 раз в неделю, 30—40 мин, начиная с 4 лет);
- домашние занятия родителей с детьми (по советам воспитателей);
- физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении (по желанию родителей, воспитателей и детей);
- участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, туристских походов и т.д., посещение открытых занятий.

За физическим развитием детей взрослые следят, ориентируясь на средние росто-весовые показатели, сроки появления зубов, некоторые функциональные данные и физическую подготовленность.

Содержание образовательной работы с детьми 5-7 лет

Содержание педагогической работы по развитию моторики старших дошкольников составляют разнообразные упражнения в основных движениях, подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой.

Положения и движения рук: вверх — в стороны, вниз — в стороны, к плечам; «в замок» вверх, внизу, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев руки поочередно с большим пальцем.

Положения и движения ног: пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге, на носках; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стопы; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Положения и движения туловища: стоя; стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно; упор-присев, упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног с обхватом коленей руками и выпрямление их; в положении лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка, перекаты, перевороты со спины на живот и обратно; в положении лежа на животе прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны.

При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно использование разнообразных предметов, пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в основных движениях

Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге); обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; на наружной стороне стопы; перекатом с пятки на носок; в приседе, с выпадами; спиной вперед; в разном темпе; с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег в колонне по одному и по два; с выбросом прямых ног вперед, забрасыванием голени назад; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; в сочетании с другими движениями; с сохранением равновесия на одной ноге после остановки; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро; в среднем темпе (ориентируясь на воспитателя); непрерывный бег 1,5—3 мин; со средней скоростью 60—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 320—400 м по пересеченной местности; быстрый бег 10—20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом, со смещением обеих ног вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—40 прыжков (2—4 раза); на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (чмогоскоки); боком вправо и влево, через линии, невысокие предметы; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; выпрыгивание на предметы с места и с разбега; спрыгивание с них; прыжки в длину с места; в длину и в высоту с разбега; через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—20 раз подряд); одной рукой (4—10 раз подряд); с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (8—10 раз); прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием

руками и отталкиванием ногами; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз, со сменой темпа, по веревочной лестнице; по канату, шесту.

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Догони свою пару», «Жмурки», «Два мороза», «Караси и щука», «Горелки», «Коршун и наседка», «День и ночь», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Перенеси предметы», «Ловишка, ноги от земли», «Третий лишний», «Краски», «Снежная карусель», «Белые медведи».

С прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Из кружка в кружок», «Классы», «Кузнечики», «Чехарда».

С ползанием, лазаньем: «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

С метанием, бросанием, ловлей: «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Стоп», «Кого называли, тот ловит», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Играй, но мяч не теряй», «Школа мяча», «Серсо», «Бабки», «Кольцеброс», «Летающие тарелки», «Забей в ворота», «Закати в лунку».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Веселые соревнования», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто скорее», «Посадка картофеля».

Игры-забавы: «Веревочка», «Бег в мешках», «Бег со связанными ногами», «Ударь по мячу (с завязанными глазами)», «Пройди на ходулях», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Городки: бросание биты с боку, от плеча при правильном исходном положении; умение выбивать городки при разном их расположении с полукона (2—3 м) и с кона (5—6 м), с возможно меньшим количеством бит.

Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками от груди; одной рукой от плеча; перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение одной рукой, с передачей из одной руки в другую во время передвижения; освоение игры по упрощенным правилам.

Футбол: передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3—4 м); подбрасывание мяча ногой и ловля руками; ведение мяча «змейкой» между предметами; попадание в предметы; забивание в ворота.

Хоккей: ведение шайбы клюшкой, без отрыва ее от шайбы; передача шайбы друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы вокруг предметов и между ними; забивание шайбы в ворота справа и слева, с места и после ведения.

Бадминтон: умение правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; свободное передвижение по площадке, с отбиванием волана.

Настольный теннис: умение держать ракетку правильно; выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбрасывание и ловля мяча одной рукой, удары мяча ракеткой об пол, о стену и т.д.); отбивание мяча ракеткой после отскока от стола.

Ритмические (танцевальные) движения: используются движения из раздела «Содержание психолого-педагогической работы», выполняемые с музыкальным сопровождением, а также из раздела «Движения под музыку».

Упражнения в построении и перестроении: построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; перевероты на месте налево, направо переступанием, в движении — на углах. Равнение в колонны на вытянутые руки вперед: 1 в шеренге, в кругу — на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в 3 колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из 1 шеренги в 2; из 1 круга — в 2; остановка после ходьбы.

Упражнения в перемещениях со скольжением: скольжение по дорожке после разбега, присев; во время скольжения плавное сгибание и выпрямление коленей, отталкивание поочередно правой, левой ногой; повороты боком, спиной вперед; скольжение на одной ноге; выполнение движений руками (вперед, в стороны, за спину); скатывание на ногах с невысокой горки; вдвоем, втроем.

Игры-забавы: «Прокатись-повернись», «Тройки», «Кто дальше?», «По длинной дорожке».

Передвижения с техническими средствами

Упражнения, игры, забавы с санками: обегание санок, пробегание между санками «змейкой»; перешагивание через санки, перепрыгивание с опорой на руки; зставание на санки, схождение с них так, чтобы они не сдвинулись с места; приседание у санок с опорой на них руками, вставание; поднимание санок над головой, опускание их на снег; перевозка вдвоем сверстника, сидящего на санках; толкание санок перед собой, держаться за сиденье до обозначенного места (ориентира); обегание ориентира и возвращение на место; катание на санках, сидеть спиной вперед и отталкиваться ногами; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидеть вдвоем на санках; выполнение дополнительных заданий при спуске с горы: попадание снежком в цель; собирание расставленных вдоль склонов флажков; проезд между ориентирами; по-зорот в конце спуска в указанное место.

Игры, забавы: «Черепашки», «Кто первый?», «Гонки санок», «Быстрые упряжки», «Регулировщик»; разнообразные игры-эстафеты с санками. Катание на санках разных конструкций: санки-ледянки, круглые, снежокаты.

Упражнения, игры на лыжах: ходьба по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; заложить руки за спину; широко размахивать руками; ходьба на лыжах с палками в руках (держа за середину на весу), без опоры на них; ходьба по лыжне переменным двухшажным ходом с палками в руках с правильной координацией движений рук и ног; по пересеченной местности; повороты с переступанием на 180 и 360°; ходьба на лыжах с обходом стоящих на пути предметов (флажка, дерева, куста); «змейкой» с поочередным обходом препятствий то справа, то слева; подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой»; воспроизведение подъема «елочкой» на ровном месте; подъем «елочкой» на склон; спуск со склона на мягко пружинящих ногах; в основной стойке; в низкой стойке; преодолевая неровности на склоне (ямки, бугорки); скольжение до ориентира; вдвоем, держась за руки. Имитирование торможения «полуплугом», «плугом» на ровном месте; выполнение этих действий при спусках со склона; прохождение дистанции не менее 600 м со средней скоростью; 2—3 км — в спокойном темпе.

Игры, забавы: «Шире шаг», «Кто быстрее?», «Скольжение на одной лыже», «Слалом», «Встречная эстафета», «Подними предмет», «Следопыты», «Не задень», «Кто самый быстрый?», походы на лыжах.

Катание на коньках: надевание ботинок с коньками, правильное шнурование; стояние на коньках; подготовительные упражнения: пружинистые приседания, полуприседания, глубокие приседания; стояние на одной ноге; перенесение массы тела с одной ноги на другую; повороты переступанием на месте и с продвижением вперед; ходьба на коньках по полу, имитация бега на коньках; разучивание техники движения на коньках: делать небольшой разбег (3—4 шага) и скользить на параллельно поставленных коньках; кататься по прямой с попеременным отталкиванием ногами и поочередными скольжениями на одной ноге. Выполнять торможение различными способами; повороты во время скольжения.

Игры, забавы: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Шаг-великан», «Шажки-малютки», «Собери скорее», «Бег по кругу вдвоем», «Салки», «Пистолетик», «Ласточка», «Бег вразнос парами»; игры с клюшкой и шайбой: «Передай шайбу», «Проведи шайбу», «Загони льдинку в ворота»; перепрыгивание через снежный валик; эстафеты на коньках.

Катание на роликовых коньках: освоение инвентаря; исходные положения; подготовительные упражнения; езда по прямой, по кругу; повороты, торможения.

Езда на велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»; с разной скоростью, с изменением темпа; по дорожке с различным грунтом; держаться за руль одной рукой. Выполнять правила дорожного движения.

Катание на самокатах: на правой и левой ноге: по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу. Езда по правилам дорожного движения: соотносить свои действия с сигналами светофора, регулировщика; свободно ориентироваться в пространстве; сохранять заданные интервалы в отношении едущих впереди и рядом.

Игры, забавы: «Восьмерка», «Сделай поворот», «Не задень», «Змейка», «Дотронься до предмета», «Кто быстрее?», «Заезд парами медленным ходом». Эстафеты. Велопробеги (5—10 км).

Рациональную двигательную активность детей старшего дошкольного возраста наряду с их самостоятельной деятельностью обеспечивают многообразные формы работы и виды занятий по физической культуре. У каждого занятия свои задачи: оздоровление детей, обучение и тренировка, активный отдых.

Для эффективного решения задач физического развития детей необходимо наличие материально-технической базы, соответствующей нормативам строительства детских дошкольных учреждений различных типов, а также санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим, эстетическим требованиям их оформления, содержания и эксплуатации.

В разных условиях организации занятий должны быть предусмотрены меры по предупреждению травматизма, обеспечению страховки. Необходимо иметь комплекты оборудования, одежды, обуви для гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных и спортивных игр, плавания, прогулок, туристских походов, спортивных упражнений.

Успехи в физкультурно-оздоровительной работе с детьми могут быть достигнуты при заинтересованном взаимодействии квалифицированных специалистов: заведующего, методиста, инструктора по физической культуре, воспитателя группы, педагога по плаванию, медицинского персонала и родителей.

Педагогическое руководство физическим воспитанием должно быть направлено на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Организованные формы ежедневных физкультурных занятий различного характера (учебного, оздоровительного, рекреационного, лечебно-коррекционного и др.) должны составлять значительную часть суммарного объема двигательной активности детей в течение дня. В зависимости от предназначения занятия повторяются с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года.

Старшие дошкольники еще недостаточно умеют соотносить свои желания с возможностями. Они себя считают ловкими, сильными и выносливыми, переоценивают свои силы, стремятся выполнять трудные для них движения. Это может привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам).

Двигательная активность благоприятна для развития детей лишь в том случае, когда ее продолжительность, объем и интенсивность сообразны индивидуальным особенностям, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности детей.

Для развития моторики старших дошкольников предпочтительны кратковременные, но неоднократно повторяющиеся в течение дня разнообразные по содержанию динамичные физические нагрузки умеренной интенсивности.

В процессе работы по развитию разных двигательных качеств и способностей старших дошкольников необходимо руководствоваться следующими положениями:

- возможности развития двигательных качеств и способностей детей ограничены рамками их возрастной и индивидуальной физиологической и психологической зрелости;
- физическая нагрузка зависит прежде всего от ее объема (длительность, число повторений упражнения, число занятий в течение определенного времени и др.), интенсивности (скорость и темп, результат движений, моторная плотность занятий), характера (периодичность чередования мышечного напряжения и расслабления);
- полноценное физическое развитие дошкольников достигается при организации разных видов занятий по физической культуре, учитывающей принципы *индивидуализации*, доступности, систематичности и последовательности.

2.6. Комплексно-тематическое планирование НОД

2.6. 1. Комплексно-тематическое планирование НОД с детьми 2-3 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет ходить и бегать прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди, катать мяч по полу; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»

ОКТАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			

ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота
Подвижные игры	« Догоните мишку»,	«Догони скорее мяч»	«У медведя во бору»	«Веселая пляска»
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладшки»

НОЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1. Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»

Малоподвижные игры	«Узнай голосу»	по	«Пальчиковая гимна. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»
---------------------------	----------------	----	---------------------------------	-----------------------	-------------------------

ДЕКАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

ЯНВАРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с			

	нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см) 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

ФЕВРАЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу;	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под

	мяча между кеглями	приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	шнур, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж. «Задует свечи»

МАРТ

Содержание непосредственной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками
Основные виды движений	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»

Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»
---------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------	--------------------------------

АПРЕЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»

МАЙ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3.Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастическо й стенке 3.Прокатывани е мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Светофор автомобиля» и	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

2.6. 2. Комплексно-тематическое планирование НОД с детьми 3-4 года

СЕНТЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную, может ползать на четвереньках, учится прыгать в длину с места, может бросать мяч руками от груди, в цель; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет катать мяч по скамейке от черты, придерживая его одной и двумя руками, взаимодействовать со сверстниками, сохраняет равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.				

Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором, бег враспынную. Продолжить знакомить детей ходьбе и бегу в колонне небольшими группами, парами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С лентами	Со степ-платформой
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором, бег враспынную. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. 3) Учить ходить змейкой.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. 3) Перепрыгивание через шнур, положенный на пол.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. 3) Скатывание мяча по наклонной доске.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу, прокатывание по скамейке двумя руками 4) Ловля мяча
Подвижные игры	«Принеси не урони»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Веселый клоун»	«Найди свой обруч»
Малоподвижные игры	«Мышки», игры с мягкими палочками Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Пальчиковые игры	Су-Джок гимнастика

ОКТАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать и прыгать вокруг предметов, сохраняя равновесие, изменяя темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать и ловить мяч 2-мя руками, ловить от инструктора, катать мяч друг другу стоя на коленях, подлезать под дугу, метать на дальность, перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, перекаты с пятки на носок, разворот стопы, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С лентами
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагивание	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной

	м 2.Ползание на четвереньках между предметами 3.Упражнять в прыжках на двух ногах на месте 4) Перепрыгивание через шнур, положенный на полу	воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мячей	ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	площади. 3.Катание мяча в ворота 4) Ползание на четвереньках по прямой, подлезание под дугу.
Подвижные игры	«Поезд», «найди свой обруч»	«День и ночь», «найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Игры с мягкими палочками
НОЯБРЬ Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, умеет ходить змейкой, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет подлезать под веревку, закрепляет умение ловить и бросать мяч, развивает силу и глазомер, подлезает под дугу, отбивает мяч от пола, ходит змейкой.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С гантелями
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг предметов 4.Отбивать мяч об пол	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча в горизонтальную цель

		шагом 4. Ходьба змейкой		
Подвижные игры	«Путешествие в лес на поезде»	«Воробьи и вороны»	«По ровненькой дорожке»	«Через ручеек»
Малоподвижные игры	«Узнай голосу»	по «Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»

ДЕКАБРЬ Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать и ходить враспынную, с остановкой по сигналу инструктора, прыгать с небольшой высоты, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручем	Со степ-платформой
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой 4. Ходьба по доске (ширина	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу руками змейкой 4. Отбивание мяча об пол

			доски 20см.)	
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Найди своего капитана»	«Через ручеек»»	«Птички и кот»	«Мы весело шагаем»,
Малоподвижные игры	«Цирк»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

ЯНВАРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, врассыпную, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре, сохраняет устойчивое равновесие, развивает ловкость и глазомер.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С лентами	С погремушками	С гимнастическими палками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу 4. Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске, по гимнастической скамейке 4. Ходьба змейкой
Подвижные игры	«Кролики», «	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные	«Ножки	Дыхательные	«Найдем	«Каравай»

е игры	отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	упражнения «Подуем на снежинку»	птичку»	
--------	---------------------------------------	---------------------------------	---------	--

ФЕВРАЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, ходить с перешагиванием через набивные мячи, по шнуру, лазать по наклонной лестнице, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С гимнастическим и палками	С флажками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 4. Перешагивание через набивные мячи	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 4. Ходьба по шнуру
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж. «Задует свечи»

МАРТ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Целевые ориентиры: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить, лазать по наклонной лестнице, проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С лентами	С обручем	С помпонами
Основные виды движений	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастическо й скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке 4. Ползание на четвереньках	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки вокруг себя на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал» Пальчиковые игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»

АПРЕЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, перебрасывать мяч через веревку, ползать по скамейке на четвереньках, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к инструктору по имени и отчеству				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по			

	одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С мешочком
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор автомобиля»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»

МАЙ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Целевые ориентиры: умеет бегать и ходить парами, сохраняя равновесие, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	На больших мячах	С гантелями	С гимнастическими палками	С малым мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по

	носок 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота 4. Ведение мяча руками	наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

2.6. 3. Комплексно-тематическое планирование НОД с детьми 4-5 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С флажками	С мячом	диагностика	диагностика
Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между		

		кеглями		
Подвижные игры	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ОКТАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	С обручем	Со скакалками	С гимнастическими палками	Стретчинг
Основные виды движений	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1. Прыжки через брусок 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки через шнур 4. Метание мешочков в цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу 3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Перебрось поймай»	«Кот и мыши»	«Автомобили»
III часть	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Автомобили» поехали в гараж

НОЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С мячом	Со скакалками	С лентами	С мячом
Основные виды движений	1. Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3. Лазанье под дугу поточным способом. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	1. Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубикам. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке. 5. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«кот и мыши»	«Салки»	Самолёты
III часть	«Угадай где спрятано»	«Угадай кто позвал»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Летает не летает»

ДЕКАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по			

	гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Со степ-платформой	С малым мячом	С веревкой	С мячом
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 5. Прокатывание мячей между предметами.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)
Подвижные игры	«Карусели»	«Поезд»	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»
III часть	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Найдём цыплёнка»	«Летает не летает»

ЯНВАРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С помпонами	С мячом	С веревкой
Основные виды движений	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и	1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

	мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием.	й скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше	ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	3. Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Найди себе пару»	«Лошадки»
III часть	Ходьба по ребристой доске (босиком)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимнастическим и палками
Основные виды движений	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. 3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки на двух	1. Ходьба по скамейке с поворотом. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. 5. Перебрасывание	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по скамье на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 4. Ходьба по скамейке боком

	ногах между кубиками, поставленными в ряд.	мячей друг другу стоя в шеренге.		приставным шагом, руки на поясе. 5.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Котята и щенята»	«Перелёт птиц»	«Перелёт птиц»
III часть	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному

МАРТ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С гантелями	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 5.Прокатывание мяча друг другу	1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж.по третьей рейке. 5. Ходьба по доске на носках 6.Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
III часть	«Найди и промолчи»	Ходьба в	Ходьба в колонне по одному	«Найдём зайку»

		колонне по одному		
--	--	-------------------	--	--

АПРЕЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С помпонами	С гантелями	Со скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по доске с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки в длину с места.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
III часть	«Угадай кто позвал».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

МАЙ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	диагностика	диагностика	Со степ-платформами	С гимн. лентами
Основные виды			1. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки на двух ногах

движений			доске на полу 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Прыжки в длину с места через шнуры.	через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки зажав мяч между коленками 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры	«Котята щенята» и	«Карусель»	«Котята щенята» и	«Котята щенята» и
III часть	«Узнай голосу» по	«Колпачок палочка» и	Ходьба колонне по одному	Ходьба колонне по одному

2.6. 4. Комплексно-тематическое планирование НОД с детьми 5-6 лет СЕНТЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	диагностика	диагностика
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота – 15см) 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 4. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и		

		колених, на предплечьях и колених. 5. Прокатывание мяча друг другу.		
II. игры	«Ловишки»	«Пробеги тихо»	«Ловишки»	«Ловишки»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ОКТАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С большим мячом	С обручем	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Подлезание под шнур прямо и боком 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Подлезание под дугу прямо и боком 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур в группировке 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 4. Подлезание под шнур в группировке.	1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч-з кубики 4. Прыжки на двух ногах через скамью	1. Бег со средней скоростью. 2. Перешагивание и пролезание под дугу. 3. Бег со средней скоростью. 4. Перепрыгивание через бруску с перешагиванием дуги.
II. игры	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Резвый мешочек»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со степ платформой	С большим мячом	С гимнастическими лентами	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Пролезание в обруч снизу. 2. Ходьба боком с мешочком на голове 3. Пролезание в обруч прямо.	1. Прыжки через скакалку до кеглей 2. Спрыгивание со скамеек из положения присев.	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке
П. игры	«Кому флажок»	«Летает не летает»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»

ДЕКАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажками	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски,	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1. Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 3. Проползание под веревкой 4. Лазание по

	справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами.	подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 предметов 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет		гимнастической стенке 5. Ходьба боком через кубики.
П. игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Летает не летает»	«Хитрая лиса»
III часть	«Сделай фигуру».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С гантелями	С большим мячом	С лентой	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба друг за другом с куб. на голове по кругу 2. Перешагивание через кубики. 3. Бег и ходьба между кубиками. 4. Ходьба друг за другом с куб. на голове по кругу 5. Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба между кубиками.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ходьба с перешагиванием через предмет 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через предмет с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по скамье с закрытыми глазами. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд 4. Ходьба боком по гимн. стенке 5. Прыжки на одной и двух ногах	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Бег по наклонной доске. 5. Прыжки через бруски боком. 6. Забрасывание мяча в корзину
П. игры	«Медведи и пчёлы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»

III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

ФЕВРАЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С гимнастической палкой	С флажками	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Подлезание под дугу, не касаясь пола 4.Прыжки в длину с места 5.Ползание на четвереньках 6. Бросание и ловля мяча в рукой 4-6 раз	1. Метание мешочков в цель 2.Подлезание под палку 3.Перешагивание через шнур 4. Метание мешочков в цель 5.Ползаниепо гимнаст. скамье 6.Ходьба на носках между кеглями	1. Лазание по гимн.стенке (вверх, вниз) 2.Ходьба по гимн.скамье 3.Прыжки с ноги на ногу 4.Ходьба по гимн.скамье 5.Подбрасывание и ловля мяча	1.Ходьба по канату боком приставн.шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывани е мяча друг другу 4. Ходьба по канату боком приставн.шагом. с мешочком на голове 5.Перебрасывани е мяча с отскоком от пола
П. игры	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	«Петя Петушок»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

МАРТ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1			

	мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С веревкой	С обручем	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ползание по скамье по медвежьей 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч 5. Ходьба по скамье боком 6. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 3. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 4. Прыжки через шнур на одной ноге.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Метание в вертикальную цель
II. игры	«Карусели»	«Ловишки»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С лентой	С мячом	С гимн. лентой	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки через короткую ленту на месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролетание в обруч	1. Броски мяча в корзину 2. Прыжки с мячом между коленями 3. Броски мяча в корзину 4. Перепрыгивание через предмет	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Броски и ловля мяча в парах с отскоком о пол 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку

II. игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

МАЙ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	диагностика	диагностика	Со степ платформой	Со скакалками
Основные виды движений			1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в глубину с куба на мат. 3. Метание мяча в даль. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
II. игры	«Быстрые меткие» и	«Паращют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

2.6. 5. Комплексно-тематическое планирование НОД с детьми 6-7 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя Диагностика	4-я неделя Диагностика
Вводная	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной			

часть	в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	С флажками	Диагностика	Диагностика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 3. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 5. Прыжки на двух ногах между предметами.		
П. игры	«Удочка», «Цепи кованные»	«Не оставайся на полу», «День и ночь»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

ОКТАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Те мы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С мячом	С гимнастической палкой	Со степ - платформой	С обручем
Основные виды движений	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание по гимнастич. скамье на животе. 3. Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя. 3. Прыжки из обруча в обруч.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Ведение мяча между кеглями	1. Прыжки вверх на мат. 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4. Прыжки с высоты 40см на мат. 5. Отбивание мяча одной рукой, забрасывание в корзину 6. Лазанье в обруч.

		4.Лазанье в обруч правым и левым боком. 5.Ходьба боком через набивные мячи 6.Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге.	4. Ходьба по скамейке боком 5.Ходьба с мешочком на голове	
П. игры	«Удочка», «Кто дальше прыгнет»	«Не попадись», «У медведя во бору»	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

НОЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С мячом	С флажками	С косичкой
Основные виды движений	1. Прыжки прямо, зажав мяч между ног. 2.Прокатывание мяча под дугу. 3. Прыжки между кеглями, зажав мяч. 4.Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч 4. Ходьба по скамье.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч 2. Прыжки на одной ноге между предметами. 3.Ходьба по скамье хлопками 4. «Проползи не урони» 5. Прыжки на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по скамье с предметом на голове.	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3.Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 предметов.
П. игры	«Веселые старты»	«Удочка», «Кто дальше прыгнет»	«Воробьи-вороны»	«Хитрая лиса»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

ДЕКАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С гантелями	С обручем	С мячом	С фитболами
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание на четвереньках, между предметами. 3. Прыжки со скамьи на мат	1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнаст. стенке в сторону 3. Ходьба боком по скамье 4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом с боков 5. Лазанье по гимнастической стенке
П. игры	«Хитрая лиса»	«Эхо», «Третий лишний»	«Воробьи - вороны»	«Цепи кованные», «Вызов номеров»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

ЯНВАРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С гимн. палкой	С кубиком	С малым мячом	С веревкой

Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 2. Ходьба по гимнастической скамье 3. Ходьба по гимнастической скамье, руки за головой 4. Ходьба по кругу с палкой 5. Перепрыгивание на одной ноге вперёд и назад через линию	1. Прыжок в длину с места 2. «Ласточка» 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. «Мост» 5. Катание мяча в ворота, сидя на полу	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по рейке скамьи 4. Подбрасывание мяча другому 5. Лазанье под шнур 6. Ходьба боком по рейке скамьи	1. Ходьба по двум скамьям парами 2. Ползание на четвереньках по скамье 3. Прыжок через скакалку 4. Ползание на четвереньках между предметами 5. Перебрасывание мяча другому с низу 6. Прыжок на мат со скамьи
II. игры	«День и ночь», «Воробьи и вороны»	«Жмурки», «Отруби хвост»	Эстафета с мячами	«Паук и мухи»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

ФЕВРАЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С малыми мячами	Со скакалкой	С большим мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи 2. Бросок мяча в корзину 3. Прыжки через шнуры 4. Ходьба по рейке скамьи, приставляя пятку к носку	1. Подскоки попеременно 2. Переброс мяча друг другу 3. Лазанье под дугу 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Ползание между	1. Лазанье на гимнастической стенке, с переходом на один 2. Ходьба парами по двум скамьям 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Лазанье на гимнастической	1. Ползание между предметами на коленях и ладонях 2. Ходьба по скамье с хлопками 3. Прыжок из обруча в обруч 4. Лазанье на гимнастической стенке. 5. Ходьба по скамье с мешочком на голове

	5.Прыжок вперёд между предметами	предметами на коленях и ладонях 6.Переброс мяча в парах	стенку, с переходом на один 5.Ходьба по скамье с перешагив.через кубики 6.Метание мешочков в горизонт.цель	6. «Передал – садись»
П. игры	«Жмурки», «Найди свою пару»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу», «Невод»	«Кто быстрее» эстафета с мячом
III часть	Ходьба в колонне по одному			

МАРТ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С помпонами	Со скакалками	С обручем	С гантелями
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
П. игры	«Горелки», «Найди своего капитана»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц», «Пробеги в свои ворота»	«Караси и щука
III часть	Ходьба в колонне по одному			

АПРЕЛЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С футболами	С обручем	С веревкой	С мешочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком 5. Прыжки на двух ногах через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
П. игры	«Догони свою пару»	«Пробеги в свои ворота», «Удочка»	«Земля, вода, воздух», «Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

МАЙ

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя Диагностика	2-я неделя Диагностика	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Со степ платформой	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по шнуру	1. Ходьба по гимнастической

движений	скамейке мешочком на голове. 2. Прыжки в высоту с разбега). 3. Метание малого мяча в даль. 4. Переходить с пролета на пролет гим. стенки по диагонали	скамейке, перешагивая через препятствия. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки через скакалку	(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
П. игры	«Я ракета», «Быстрые и меткие»	«Соко, баче», «Паращют» (с бегом)	«Охотники и утки», «Вышибалы»	«Эстафета парами»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.7.1. Работа с детьми с ОВЗ

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Цель работы с детьми с ОВЗ: формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи:

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для получения качественного образования детьми с ОВЗ в рамках реализации Программы создаются необходимые условия для:

- диагностики и коррекции нарушений развития и социальной их адаптации;
- оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих воспитанников языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих

получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ОВЗ (программы, планы, индивидуальные маршруты развития детей с ОВЗ).

В целом, в работе осуществляются общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

2.7.2. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами

Инструктор по физическому воспитанию	Воспитатель
I. Аналитико-диагностический блок	
Диагностика уровня д/а и физ. подготовленности детей, 2 раза в год (в начале и в конце уч.года).	Совместно с инструктором по ф/к проводит обследование уровня д/а и физ. подготовленности детей.
Анализ результатов диагностики, определение уровня сформированности физ. подготовленности.	Изучение результатов диагностики по каждому ребенку (по уровням физ.подготовленности; отстающих по качествам).
Анализ двигательной среды ДОУ.	Анализ двигательной среды группы и участка.
Анализ материально-технической оснащенности ДОУ.	Анализ материально-технической оснащенности группы и участка.
II. Организационно-педагогический блок	
Разработка рабочей программы по ф/к.	
Планирование физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с программой, на основе методических материалов, рекомендованных органами образования, с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	Совместно с инструктором по ф/к участвует в планировании физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
Планирует создание условий в ДОУ для повышения д/а детей.	Планирует создание условий в группе, на участках ДОУ для повышения д/а детей.
	Продумывает двигательный режим в течение дня, используя организованные и самостоятельные формы физвоспитания.
Разработка и корректировка системы (рекомендаций) индивидуальной работы по физвоспитанию с целью повышения уровня физ. подготовленности.	Следуя рекомендациям инструктора по ф/к планирует и организует выполнение индивидуальных заданий с детьми, отстающими в усвоении программного материала, активизирует малоподвижных и ослабленных дошкольников, определяя для этого время в режиме дня.
III. Физкультурно-оздоровительный блок	
Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы, спортивных мероприятий, разных форм физвоспитания.	Помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и спортивных мероприятиях.
Руководство, организация и проведение НОД.	Присутствие и помощь в НОД.
	Следит за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.

	Перестраивает детей по росту: от самого высокого до самого низкого.
	к педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви. Это позволит воспитателю быть свободным в движениях, благодаря чему он сможет включиться в образовательную деятельность по физическому развитию.
	Помощь специалисту расставить необходимый спортивный инвентарь и убрать его после выполнения детьми упражнений.
	В ходе вводной части занятия физической культурой воспитатель может вместе с детьми под руководством специалиста выполнить запланированные виды ходьбы и бега.
	В основной части занятия физической культурой, во время выполнения ОРУ, функция воспитателя - оказание индивидуальной помощи ребенку, который в ней нуждается. Помощь в принятии правильного И.П. или исправлении неверно выполненного движения.
При выполнении детьми ОРУ в колоннах инструктор по ф/к контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах.	При выполнении детьми ОРУ в колоннах воспитатель контролирует правильность выполнения упражнений в задних рядах.
Отслеживание за правильностью выполнения упражнений и осанкой дошкольников, - при фронтальном способе (одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми) организации детей во время проведения занятий физической культурой, - с отдельной группой детей при групповом способе организации дети распределяются на группы, (каждая из которых выполняет свое задание), - при индивидуальном способе (выполнение отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно). Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения, помочь ему увидеть недостатки, а при необходимости прийти на помощь в нужный момент, при организации круговой тренировки на занятиях ф/к воспитатель и инструктор по физической культуре делят "станции" между собой, следят за качеством и обеспечивают безопасность выполнения упражнений, осуществляют при необходимости страховку. Зная индивидуальные возможности каждого ребенка, педагогу необходимо расположиться так, чтобы оказать ему в нужный момент помощь.	
	Во время проведения подвижных игр воспитатель, как и инструктор по физической культуре, должен знать игру, заранее усвоить ее правила и выучить с детьми слова, если они предусмотрены. Участие воспитателя в подвижных играх и игровых упражнениях улучшает эмоциональный настрой дошкольников, оказывает положительное влияние на повышение уровня их двигательной активности. В заключительной части занятия физической культурой при подведении специалистом итогов воспитатель также может выразить свое мнение о том, как прошло мероприятие, кто из детей справился с заданием, что им не удалось.

Корректирует индивидуальную работу по физвоспитанию.	Закрепляет новые двигательные навыки с детьми при проведении индивидуальной работы (в течение дня в часы игр и прогулок). Проводит индивидуальную работу с детьми по уровню физ. Подготовленности.
IV. Контроль	
Осуществляет систему педагогического контроля физ. подготовленности ребенка, на основе которого регулярно определяет уровень её сформированности.	Поддерживает тесный контакт с инструктором по ф/к: знает результаты пед.контроля с целью планирует рекомендованную инструктором по ф/к индивидуальную работу с детьми.
Поддерживает тесную связь с мед работником с целью контроля за состоянием здоровья (медотводы от ф/к, ограничение физ.нагрузки).	
Осуществляет регулирование, коррекцию, диагностику физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также контроль за физической нагрузкой и состоянием здоровья детей во время занятий	
	Контроль за заполнением паспорта здоровья (учёт заболеваемости, тетрадь закаливания, паспорт здоровья).
Соблюдение санэпидрежима, требований СанПиН.	
	Соблюдение двигательного режима в течение дня, режим прогулок.
VI. Безопасность	
Знает особенности здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.	Своевременно информирует специалиста об изменении состояния здоровья детей (мед.отводы от ф/к, ограничение физ.нагрузки).
Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.	
Оказывает первую медицинскую помощь при необходимости (в случае отсутствия медицинской сестры).	
VII. Консультативный блок	
Проводит разные формы просветительской работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности с родителями и педагогами ДОУ.	Проводит работу с родителями и инструктором по ф/к, по организации физкультурно-оздоровительной деятельности в семье и ДОУ.

2.7.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.

Поэтому педагогам, реализующим образовательные программы дошкольного образования, необходимо учитывать в своей работе: условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и педагогами и является предпосылкой для обеспечения полноценного развития современного ребенка.

Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка и при необходимости привлекают других специалистов и службы (консультации педагога - психолога, учителя- логопеда, и других специалистов МАДОУ.).

Уважение, сопереживание и искренность являются важными позициями, способствующими позитивному проведению диалога.

Диалог с родителями (законными представителями) необходим также для планирования педагогической работы. Знание педагогами семейного уклада доверенных им детей позволяет

эффективнее решать образовательные задачи, передавая детям дополнительный актуальный опыт.

Педагоги, в свою очередь, также делятся информацией с родителями (законными представителями) о деятельности ребенка в различных образовательных ситуациях и о поведении детей во время пребывания в МАДОУ. Родители (законные представители), как правило, узнают о возможностях сотрудничества, способствующего адаптации ребенка к условиям МАДОУ, его развитию, эффективному использованию предлагаемых форм образовательной работы, консультируются по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании ребенка.

МАДОУ привлекает родителей (законных представителей) к активному участию в воспитательно - образовательной работе.

Виды взаимоотношений детского сада с семьями воспитанников:

сотрудничество - общение на равных, где ни одной из сторон не принадлежит привилегия указывать, контролировать и оценивать;

взаимодействие – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется с помощью общения

Принципы, на которых строится сотрудничество педагогов и родителей.

Партнерство. Педагоги и родители несут одинаковую ответственность за воспитание детей. Поэтому никто из них не вправе предъявлять требования или отдавать распоряжения друг другу.

Этичность. Отношения родителей и педагогов должны строиться на основе взаимоуважения. Причем следует стремиться к тому, чтобы уважение друг к другу было не поверхностным, демонстрируемым в присутствии детей, а искренним, присутствующим в душе у каждого участника общения.

Взаимопомощь в воспитании детей. Образовательный процесс оказывается более продуктивным, когда его организаторы – педагоги и родители – хорошо представляют себе, чем воспитанники заняты в детском саду, дома, дружеские привязанности, интересы, какие у них взаимоотношения с окружающими людьми (взрослыми, сверстниками), каковы их достижения в развитии, трудности.

Информативность среды. Для успешного сотрудничества педагоги и родители должны регулярно обмениваться информацией о жизни и деятельности детей в детском саду и дома.

Активность. Включенность родителей в планирование, организацию и оценку результат образования как условие достижения его качества.

Помощь в воспитании детей в семье. Родителям не следует давать конкретные рецепты (действовать по предлагаемым алгоритмам бессмысленно, так как ситуация в каждой семье уникальна). Посещение семьи педагогом может быть только в том случае, когда оно соответствует потребностям и педагога, и родителей. Помощь родителям в анализе сложившейся ситуации, показ возможного решения проблемы. Помощь в осознании некоторых исходных принципов эффективного воспитания.

Диалогичность общения. Участвуя в общих собраниях, в разных совместных мероприятиях, педагоги и родители должны стремиться к диалогу в обсуждении животрепещущих тем. Обмен мнениями должен проходить на равноправной основе.

II. Организационный раздел

3.1. Оснащение предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда МАДОУ (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта, санитарно-эпидемиологическим требованиям и обеспечивает реализацию Программы.

Оборудование физкультурного зала.

Шведская стенка, гимнастическое бревно, ребристая доска, маты, мячи баскетбольные, корзины баскетбольные, мячи резиновые разных размеров, обручи, фитболы, гантели, баскетбольная корзина, ворота для подлезания, фортепиано, детские тренажеры, массажные мячи, степ-платформы, комплекты детских лыж с палками, корригирующие дорожки, музыкальный центр, скакалки, тоннель разных размеров, стойки для прыжков, конусы, ковры, стеллаж для игровых пособий и спортивного

оборудования, детский тренажер «Беговая дорожка», велотренажер, ковровые дорожки для профилактики плоскостопия и коррекции развития движений «Ручки-ножки»

3.2. Учебно-методический комплекс

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2009

Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. – Волгоград: Учитель, 2011

Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3-4 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007

Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010

Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет. М.: Просвещение, 2007

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет. М.: Просвещение, 2007

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2005

Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012

Чевычелова У.В. Зрительная гимнастика для детей от 2-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2012

Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009

Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. – М.: АРКТИ, 2006

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. М.: «Мозаика-Синтез», 2016

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. М.: «Мозаика-Синтез», 2016

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: «Мозаика-Синтез», 2016

Смирнова Е.А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: «ВАКО», 2011

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2010

Насыбуллина Г.Н., Кочевая Н.О., бабина Р.Т. Организация закаливания детей дошкольного возраста. 0 Екатеринбург, 2002

Николаева Н.И. Школа мяча. - М.: ТЦ Сфера, 2012

Мамаева М.А. Если ребенок болеет часто. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011

Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2007

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2010

Горбатенко О.Ф., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008

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

Дергунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – М.: Педагогическое

общество России, 2005

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2006

Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. – Ярославль: Академия развития, 2005

Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2008

Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М.: «ГНОМ и Д», 2003

Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО, 2006

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2006

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2007

Вареник Е.Н. Спортивные игры для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2009

Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: «Скрипторий 2003», 2006

Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007

Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. (часть 1,3). – М.: ВЛАДОС, 2003

Учебно – наглядное пособие. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010