

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 8 «Улыбка» с. Интернациональное Краснокутского района Саратовской области»

Согласовано:

На заседании педагогического совета

МДОУ «Улыбка» с. Интернациональное»

Протокол № 1 от 30.08.2024



Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад №8

«Улыбка» с. Интернациональное

/Джаудеева Р.А./

Приказ № 84 от 30.08.2024

# Рабочая программа

образовательной области

## «Физическое развитие»

МДОУ «Детский сад № 8 «Улыбка» с. Интернациональное  
Краснокутского района Саратовской области»

## Содержание

Пояснительная записка.....	
Содержание образовательной области.....	
Тематическое планирование.....	
Разделы программы.....	
Количество часов на каждый раздел.....	
Календарно-тематическое планирование.....	
Планируемые результаты освоения образовательной области и система их оценки.....	

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО, Стандарт), Основной образовательной программой Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №8 «Улыбка» с. Интернациональное Краснокутского района Саратовской области».

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

Рабочая программа разработана на весь период действия основной образовательной программы.

Нормативной базой для составления рабочей программы являются следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014 г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014 г.)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-10 «О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования» (далее – План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№ 08-10))

Письмо Рособнадзора от 07.02.2014 № 01-52-22/05-382 «О недопустимости требования от организаций, осуществляющих образовательную деятельность по программам дошкольного образования, немедленного приведения уставных документов и образовательных программ в соответствие с ФГОС ДО».

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 24.04.2014 № 1177 «Об организации научно-методического сопровождения введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – План-график мероприятий по обеспечению введения ФГОС ДО в ОУ области (№ 1177))

Устав МДОУ

12. Основная Образовательная программа МДОУ «Детский сад № 8 «Улыбка» с. Интернациональное Краснокутского района Саратовской области».

Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие».

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

воспитание культурно - гигиенических навыков;

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

## 2. Содержание образовательной области.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно- оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Конспекты занятий построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Года-	2-3г.	3-4 г.	4-5л.	5-6 л.	6-7л.
Всего					
Занятий	108	108	108	108	108

Физическое развитие проводится по следующим разделам программы:

-Основные движения;

-Общеразвивающие упражнения;

-Подвижные игры;

-Спортивные упражнения.

#### Формы организации работы по физическому воспитанию

	Содержание	Группы	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)		5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Подв. игры во время утреннего приема детей.( ежедневно)		3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
3	Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)		по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.
4	Физкультминутки		1-2 мин. x2р.	1-2 мин. x2 р.	2-3 мин. x2р.	2-3 мин. x 3р.
5	Гимнастика пробуждение		5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики		5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.		6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	15 мин.
8	Спортивные игры		-	-	10-15 мин.	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в нед .)		5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
10	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка		8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.	15-20ин.

11	Подвижные игры и игровые упражнения	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.
12	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	
13	Спортивный праздник(1 раз в квартал)	45 мин.	60 мин.	60 мин.	
22	День / неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения			

Планируемые результаты обучения.

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения ООПДО устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учетом возрастных возможностей детей в целевом разделе ПООПДО с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения; – проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

– с удовольствием двигается – ходит, бегают в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

К семи годам:

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

– ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

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

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

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

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Целевые ориентиры основной образовательной программы МДОУ, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

3-4 года;

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;

устроиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;

выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 лет

умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп.

умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см, в высоту с разбега (не менее 40 см, прыгать через короткую и длинную скакалку;

умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча;

выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

умеет кататься на самокате;

участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

6-7 лет

выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета па «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;

выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

следит за правильной осанкой;

участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Показатели развития детей до 3-х лет.

Физическое развитие

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

## Показатели развития детей 3-4 лет

### Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

## Показатели развития детей 4-5 лет.

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

### Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи) : они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

#### Показатели развития детей 5-6 лет.

##### Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

#### Показатели развития детей 6-7 лет.

##### Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

### Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

#### 1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Рейки; по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

## 4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа (4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

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

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

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

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба

и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

Спортивные упражнения:

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбейбулавку», «Мяч через сетку».

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

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

Старшая группа ( 5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

«Физическая культура»

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

#### Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки

перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

#### Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

#### Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

#### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения:

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

Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки,

веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, снге. круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Спортивные игры:

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

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

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

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

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

## Физическое развитие. Образовательная область «Здоровье».

Цель: достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья

Задачи:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

воспитание культурно-гигиенических навыков;

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

С целью активизации работы по формированию у детей ЗОЖ в Детском саду была разработана система по формированию представлений и навыков здорового образа жизни. Система воспитательно-образовательной, оздоровительной, профилактической и коррекционной работы. Организационно-методического и материального обеспечения оздоровления детей.

Воспитание у детей ЗОЖ невозможно без участия родителей. Для повышения активности в реализации ЗОЖ были модифицированы формы работы с родителями: анкетирование, спортивные совместные праздники, совместные обучающие занятия, выставки («Моя спортивная семья» и др.) и другие совместные мероприятия.

Разработано тематическое планирование по ЗОЖ по разным возрастным группам. Регулярно проводятся беседы о значении физических упражнений, правильного образа жизни и т.д. с детьми, формируя у них интерес и привычку к здоровому образу жизни.

Младший возраст от 2 лет до 4 лет.

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок трех-, четырехлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении возрастной группы, выбора наиболее целесообразного режима для детей, систематического закаливания. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Предметом особого внимания является психическое самочувствие ребенка в детском саду. Необходимо поощрять положительные эмоции, выражать каждому ребенку участие, интерес к его замыслам и действиям. Если ребенок неохотно идет в детский сад, скучает, не проявляет активности, это значит, что воспитатель не сумел найти правильного подхода к малышу и следует увеличить «дозу» ласки, заботы и внимания, чтобы ребенок стал веселым и жизнерадостным. Отрицательные эмоции становятся благоприятным фоном для соматических и психических нарушений, снижения детской самостоятельности.

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особо важно овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

Гигиеническая культура осваивается через приобретение детьми гигиенических навыков ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам, к предметам и игрушкам, поддержания порядка в окружающей обстановке.

### Третий год жизни.

#### Практические умения.

Умывание. С небольшой помощью взрослого мыть руки, соблюдая последовательность: взрослый помогает закатать рукава, отрегулировать струю воды, ребенок самостоятельно мочит руки в воде, берет мыло, намыливает руки; взрослый показывает, как сделать много пены; ребенок повторяет намыливающие движения, смывает мыло, закрывает кран; если кран тугой, взрослый сам окончательно закрывает его; ребенок самостоятельно вытирает руки и лицо полотенцем, взрослый обращает внимание ребенка на то, чтобы руки и лицо было сухими. По своему побуждению или по напоминанию взрослого ребенок охотно моет руки.

Уход за внешним видом. Радоваться чистой, красивой одежде, аккуратной прическе. Испытывать чувство брезгливости от загрязненной одежды, грязных рук, непричесанных волос; обращаться к взрослому с просьбой помочь устранить это. Радоваться, когда такие неприятные моменты устранены. По напоминанию взрослого пользоваться носовым платком, класть его в карманчик.

Поведение за столом. Выражать стремление есть самостоятельно, отказываться от предложения «кормить с ложечки». Держать ложку в правой руке, тщательно пережевывать пищу. Радоваться, что умеет есть самостоятельно, как старшие. По напоминанию взрослого пользоваться салфеткой. Замечать по показу воспитателя красиво сервированный стол, красочную посуду, вкусную еду. Узнавать и называть некоторые блюда: суп, борщ, каша, котлеты, салат, пюре, компот, сок, чай. По напоминанию взрослых говорить «спасибо», помогать убирать за собой тарелку, чашечку, салфетку. Дома иметь «любимую» тарелку, чашку, салфетку, с удовольствием наблюдать, как мама моет посуду, делать попытки вымыть свою чашечку, тарелку, подать бабушке хлеб, пирожок.

Уход за вещами и игрушками. Вместе со взрослым и по его показу складывать игрушки на место, вешать одежду, ставить обувь. Наблюдать, как взрослый стирает, гладит, чистит одежду, принимать участие в мытье игрушек, в купании кукол.

Одевание. Учиться по показу взрослого снимать и надевать одежду, расстегивать большие пуговицы спереди, шнуровать ботинки. Знать свои вещи, радоваться опрятной одежде.

Игровые умения. В игре отражать процессы умывания, одевания, еды: кормить, купать, одевать игрушки, «учить» свои любимые игрушки правильно кушать, умываться; в играх-демонстрациях с игрушками, показываемых воспитателем, помогать кукле правильно одеваться, приносить зайчику все, что нужно для купания зайчат, и т. п.

### Четвертый год жизни.

## Практические умения.

Умывание. Соблюдать последовательность действий при мытье рук и самостоятельно мыть руки, прибегая к помощи взрослых в отдельных действиях, вызывающих затруднение. Знать свое полотенце и пользоваться им. С удовольствием показывать взрослому, как нужно умываться и мыть руки. Замечать грязные руки и мыть их. Испытывать неприятные чувства по поводу своих грязных рук или неопрятности других. Радоваться, когда руки и лицо чистые, чистый носовой платок.

Поведение за столом. Умело пользоваться ложкой и вилкой. Есть самостоятельно, не проливать пищу. Отвечать на вопрос: «Что ты сегодня ел?» Своевременно пользоваться салфеткой. После еды ложку или вилку класть на тарелку. За общим столом не мешать другим детям, не пользоваться их приборами. После еды говорить «спасибо». Откликаться на просьбы взрослого помочь накрыть на стол или убрать со стола отдельные приборы.

Одевание. Самостоятельно одеваться в правильной последовательности, прибегая к помощи взрослого в трудных случаях (застегивание, завязывание). Вежливо обращаться к воспитателю за помощью. Знать свой шкафчик, порядок складывания одежды в шкафчик. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей. В случае загрязнения одежды обращаться к воспитателю за помощью.

Уход за вещами, игрушками. Бережно относиться к игрушкам, вещам, пользоваться ими по назначению. Проявлять особую заботу о любимых игрушках: о любимой кукле, мишке. Участвовать вместе со взрослыми в уходе за вещами: помогать маме полоскать носовые платочки и т. п. Замечать красоту убранной комнаты, выстиранной и выглаженной одежды и радоваться ей.

Игровые умения. В играх самостоятельно воспроизводить цепочку взаимосвязанных игровых действий, отражающих процессы умывания, одевания, еды. Объединяться с другими детьми в игры: «Купаем кукол», «Готовим обед и угощаем кукол», «Куклы собираются в гости» и пр.

Средний возраст от 4 лет до 5 лет

Организация здорового образа жизни предполагает удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха. Так же, как и в младшей, в

средней группе организация жизни детей строится в соответствии с гигиеническими нормами. У детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми трех лет увеличивается на 40%, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания. Это требует особого внимания к систематическому проветриванию помещения, к обеспечению достаточного времени пребывания детей на свежем воздухе и к закаливанию.

Замечено, что у дошкольников, находящихся в течение дня в помещении, снижается работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, нарушается сон. Забота о постоянном доступе свежего воздуха в помещение требует от воспитателя повышенного внимания: он следит, чтобы не было сквозняков, чтобы играющие дети не находились под открытыми фрамугами, чтобы не позднее чем за 10-15 минут до прихода детей сквозное проветривание было прекращено.

Необходимо обращать внимание на правильную освещенность помещения. Особенность хрусталика глаза дошкольника в том, что он имеет более плоскую, чем у взрослых форму. Отсюда некоторая дальность зрения. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает усталость зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. В «уголках книги» следует иметь дополнительное освещение в виде бра или настольной лампы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. Нужно помнить, что именно на пятом году жизни заявляют о себе первые нарушения в осанке. Средние дошкольники интенсивно растут. Поэтому важны контроль над соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Предметно-игровая среда группы организуется как зонавая. Все пособия, игрушки располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей и создать условия для общения по интересам небольшими подгруппами. Необходимо также предусмотреть места, где ребенок может на время уединиться, отойти от общения, подумать, помечтать. Задача воспитателя – создавать положительное настроение у детей, организовать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.

Особое внимание уделяет воспитатель освоению основ гигиенической и двигательной культуры.

#### Освоение основ гигиенической культуры.

Практические умения.

Умывание. Самостоятельно мыть руки и лицо (засучивать рукава, намыливать руки, хорошо смывать мыло, вытираться досуха), пользоваться своим полотенцем, самостоятельно или по указанию взрослого замечать свои грязные руки, лицо и мыть их. Показывать воспитателю, сверстникам, малышам, как правильно мыть руки и лицо. Уметь пользоваться зубной щеткой, полоскать рот после еды.

Одевание. Одеваться и раздеваться в определенном порядке, складывать и убирать одежду на место, различать обувь на правую и левую ногу, правильно надевать ее. Вежливо обращаться к воспитателю в случае затруднения, пользуясь словами «пожалуйста», «спасибо». Подходить к зеркалу, замечать неполадки в одежде. Самостоятельно пользоваться носовым платком.

Культура еды. Спокойно садиться за стол, правильно пользоваться ложкой и вилок, есть аккуратно, не мешать другим детям, пользоваться салфеткой, выходить из-за стола, говорить «спасибо».

Уход за вещами и игрушками. Радоваться чистоте и порядку в комнате, нарядной, опрятной одежде, относиться к ней бережно, аккуратно. Обращать внимание на неопрятность в одежде сверстников, просить воспитателя помочь им. По напоминанию воспитателя убирать свои игрушки на место, бережно обращаться с игрушками. С любовью ухаживать за игрушками. Радоваться, когда взрослые исправят сломанную игрушку.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет.

Образ жизни старших дошкольников строится с учетом важнейших социальных потребностей:

- в эмоциональной поддержке, любви и доброжелательности окружающих;
- в познании и информационном обмене;
- в активной самостоятельной деятельности и самоутверждении;
- в разнообразном, содержательном общении со сверстниками и взрослыми;
- в признании своих достижений со стороны окружающих людей;
- в обеспечении условий для регулярного питания, активности и отдыха.

Недостаточное удовлетворение данных потребностей нарушает гармонию психического и физического развития детей.

Воздушный и тепловой режим, освещенность групповой комнаты должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5 - 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Быстро увеличивается длина конечностей. Это требует постоянного подбора мебели соответственно росту детей.

Следует помнить, что позвоночник ребенка 5 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и за крепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

В старшем дошкольном возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития воспитатель использует пальчиковую гимнастику, занятия рукоделием, изобразительную деятельность, разнообразные графические упражнения: штриховки, закрашивания контурных изображений, рисование узоров, копирование орнаментов и т. п.

На шестом году жизни у детей сохраняется импульсивность поведения, реакций. На изменении поведения и действий ребенка неблагоприятно сказываются недомогание, эмоциональные перегрузки, утомление. Поэтому воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.

Следует рационально организовать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей. При этом следует учитывать новые возможности старших дошкольников в освоении движений и повышать требования

к качественному их выполнению: следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и в длину с разбега необходимо повторить 8 - 9 раз подряд на первом занятии, затем постепенно уменьшить количество повторений до 3 - 4. Всего для этого движения достаточно 3 - 4 занятий.

Закрепление навыков основных движений осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности.

Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях.

Один раз в квартал проводятся делительные прогулки за пределы участка детского сада: в парк, в лес, к озеру, реке. Продолжительность таких походов 2 - 2,5 часа, переход в одну сторону в течение 30 - 40 минут.

Своеобразной формой показа, достижений детей в различных видах движений являются физкультурные праздники. Они проводятся не менее двух раз в год, их продолжительность около одного часа.

Не реже одного раза в месяц в старшей и подготовительной группах проводятся физкультурные развлечения - активная форма отдыха детей. Увлекательные игры, аттракционы, забавы составляют основное содержание таких досугов.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

Необходимым элементом организации образа жизни детей старшего дошкольного возраста является цикл занятий «Помощники, которые всегда с тобой». На этих занятиях дети приобретают ценные сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Предметно-игровая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность заниматься любимым делом. Размещение оборудования по секторам позволяет детям объединиться подгруппами по общим интересам (конструирование, рисование, ручной труд, театрально-игровая деятельность, экспериментирование

Хорошо, если в группах имеются иллюстративные материалы краеведческого характера: город, в котором мы живем, каким был наш город в прошлом, наша река, лес, озеро.

Необходимыми в оборудовании старших и подготовительных групп являются материалы, стимулирующие развитие широких социальных интересов и познавательной активности детей. Это детские энциклопедии, иллюстрированные издания о животном и растительном мире планеты, о жизни людей разных стран, детские журналы, альбомы, проспекты и т. п. Насыщенная предметно-развивающая, образовательная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

#### Приобщение к гигиенической культуре

Практические умения. Самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание), осваивать приемы чистки обуви, одежды, умение пришить пуговицу. Самостоятельно замечать, когда необходимо вымыть руки, лицо, причесать волосы. Показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической. Осваивать приемы элементарной первой

помощи при травмах (смазать царапину йодом, перевязать палец, приложить холодное к ушибу и пр.). Выполнять закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, участвовать в спортивных развлечениях.

#### Формы работы с детьми образовательная область «Здоровье»

Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
<p>1. Воспитание КГН:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*умываться, чистить зубы, расчёсывать волосы, полоскать горло и рот, устранять порядок в одежде</li> <li>*вытираться только своим полотенцем</li> <li>*навыки гигиены в туалете</li> <li>*культура разговора в помещении</li> <li>* элементарные навыки приёма пищи</li> </ul> <p>2. Сохранение и укрепление здоровья</p>	3-4 года, вторая младшая группа	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого.	Игры сюжетно-образительные	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет

<p>*различать и понимать состояния своё и людей</p> <p>* одеваться в соответствии с температурным режимом группового помещения</p> <p>* выполнение простейших закаливающих процедур</p> <p>3. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <p>* элементарное представление о полезном питании</p> <p>* различение и называние органов чувств</p>					общение.
<p>1. Воспитание КГН:</p> <p>*содержание своего тела в чистоте при помощи взросл.</p> <p>*использование только своих предметов гигиены</p> <p>*представление о правилах гигиены в туалете</p> <p>*представление об общественных гигиенических правилах</p> <p>* элементарные навыки приёма пищи</p> <p>*навыки пользования столовыми предметами</p> <p>2. Сохранение и укрепление здоровья</p> <p>* понимание своего состояние</p> <p>*различение, понимание и выражение своих чувств при общении</p> <p>* одевание в соответствии с температурным режимом группового помещения</p> <p>* выполнение закаливающих процедур</p>	4-5 лет, средняя группа	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение

<p>3. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* знакомство с основными частями тела</li> <li>* представление о полезном питании и витаминах</li> </ul>					
Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
<p>1. Воспитание КГН:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* умение беречь себя и своё тело</li> <li>* знание и применение общественных гигиенических правил</li> <li>* умения в культуре приёма пищи</li> <li>* умения пользования столовыми предметами</li> </ul> <p>2. Сохранение и укрепление здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* выражение своих чувств при общении</li> <li>* сопереживание</li> <li>* организация спортивных игр и упражнений</li> <li>* одевание в соответствии с температурным режимом группового помещения</li> <li>* выполнение закаливающих процедур</li> </ul> <p>3. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* представление об особенностях функционирования человеческого организма</li> <li>* представление о важных составляющих ЗОЖ</li> </ul>	<p>5-6 лет, старшая группа</p>	<p>Обучающие игры (сюжетно-дидактические) развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>Игры на воздухе, с водой.</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение</p>

(питание, движение, сон, солнце, воздух)					
<p>1. Воспитание КГН:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* умение беречь себя и своё тело</li> <li>* знание и применение общественных гигиенических правил</li> <li>* умения в культуре приёма пищи</li> <li>* умения пользования столовыми предметами</li> </ul> <p>2. Сохранение и укрепление здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* организация спортивных игр и упражнений</li> <li>* одевание в соответствии с температурным режимом группового помещения</li> <li>* выполнение закаливающих процедур</li> </ul> <p>3. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* представление об особенностях строения и функционирования человеческого организма</li> <li>* представление о рациональном питании</li> </ul>	6-7 лет, подготовит. к школе группа	Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Сюжетно-ролевые игры	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет общение

### 3. Тематическое планирование.

Тематическое планирование складывается из следующих разделов программы:

-Основные движения;

-Общеразвивающие упражнения;

-Подвижные игры;

-Спортивные упражнения.

Тема/года	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Основные движения.	27	27	27	27	27
Общеразвивающие упражнения.	27	27	27	27	27
Подвижные игры.	54	27	27	27	27
Спортивные упражнения.	-	27	27	27	27
Итого занятий:	108	108	108	108	108

#### 4. Календарно -тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре

СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя.	2-я неделя.	3-я неделя	4-я неделя	

Темы	До свиданье лето, здравствуй детский сад.	диагностика	Правила дорожного движения	Детский сад. Профессии детского сада	Физическая культура:развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».
Планируемые результаты развития интегративных качеству уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить 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; 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, прыжками на двух ногах.				Социализация:способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами
ОРУ	Игра «пойдем в гости»	С мячом	«Веселый пешеход»	С кубиками	
Основные виды движений	1.Учить ходить между 2мя линиями( из шнуров), сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием коленв прямом направлении за инструктором.  2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.прокатывание мячей» прокати и догони» по дорожке  2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	2.Подлезать под шнур.  3.игра доползи до погремушки	Коммуникация:помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.  Познание: формировать навык ориентировки в пространстве
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«найдем птичку»	«воробышки и автомобиль»	«Найди свой домик»	Коррекционная работа  физкультминутки, подвижные

Малоподвижные игры щ	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	светофор	«Потушим свечи»	игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
----------------------	-----------------------------	---	----------	-----------------	--

ОКТАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Темы	Овощи	Фрукты	Деревья и кустарники	Золотая осень	Физ. развитие:развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться,.воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей
Планируемые результаты развития интегративных качествк уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): 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 в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	На стульчиках	
Основные	1. Ходьба по ребристой	1.прыжки из обруча в	1. Подлезать	1Подлезание под	Социально-коммуникат.

виды движений	доске с перешагиванием 2. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	обруч 2. прокати мяч Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;	под шнур. 2.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. 4. проползи, не задень»	шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3.» пробеги не задень» 4. Катание мяча в ворота	азвитие::развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.  Познават. Разв.:учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила
Подвижные игры	« Огуречик, огуречик»	« Карусель»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	« Горячая картошка»	« Машины поехали в гараж»	«Дерево, куст, трава»	«Осенние листочки»	Коррекционная работа  физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Мой дом	Мой город	Человек. Части тела	Одежда обувь, головные уборы	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): 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.</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
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	С ленточками	С обручем	С кубиками	С флажками	<p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по уменьшенной площади;</p> <p>2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд</p>	<p>1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча через физ. зал. другим детям</p> <p>3. Ходьба по бревну приставным шагом</p>	<p>1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;</p> <p>2. Ползать на четвереньках.</p> <p>3. Прыжки вокруг предметов</p>	<p>1. упражнение паучки.</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики</p> <p>3. Метание мяча в горизонтальную цель</p>	
Подвижные игры	«Автомобили»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«поймай комара»	<p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и</p>

Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Возьми кубик»	«Где спрятался мышонок»	налаживать контакты друг с другом
					Коррекционная работа
					физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Зима	Деревья зимой	Зимние забавы	Новый год	Физическая культура:упражнять в ходьбе
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств:к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): 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.</p>					и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие.
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбаи бег колонной по одному				Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями,

ОРУ	С кубиками	С мячом	Без предметов	На стульчиках	укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
Основные виды движений	1 ходьба между кубиками» Пройди не задень» 2. Прыжки из обруча в обруч	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 4. прыжки со скамейки на мат.	1. прокатывание мяча между предметами вдоль зала. 2. Ползание по туннелю 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание по доске на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи	Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.
Подвижные игры	Обей льдинку	««найди свой домик»»	Не ходи на гору	заморожу	Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Малоподвижные игры	Метелица	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Прокати снежком	«Подарки»	Коррекционная работа физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия Темы	1-я неделя Зимние каникулы	2-я неделя Зимние каникулы	3-я неделя Домашние животные	4-я неделя Дикие животные	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): 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.</p>					<p>Физ. разв-е. упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в подлезании под препятствие. дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов	<p>Социал. Коммуникат. разв-е: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p>Познав. разв-е : продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(20см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)</p> <p>3. Метание малого мяча в цель</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием</p> <p>2. Ползание на полу на четвереньках</p> <p>3. Прыжки через предмеы</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,</p> <p>3. Прокатывать мяч друг другу</p>	<p>1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>2. Ползание под дугу</p> <p>3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке</p>	
Подвижные игры	«Коршун и цыплятки»	«Птички и птенчики»	Лохматый пес»	У медведя во бору	

Малоподвижные игры	«найдем ципленка»	«Найдем птичку»	кошечки	Найдем зайку	Коррекционная работа
					физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Дом. Мебель. посуда	транспорт	День защитника Отечества	Народная культура и традиции	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): 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</p>					<p>Физ. разв-е: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. продолжать укреплять и охранять здоровье детей,</p>
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	С кольцом	Собручем	С мячом	Без предметов	создавать условия для систематического закаливания организма.
Основные виды движений	1. Ходьба попеременно правой и левой ногой через шнуры 2. Прыжки с продвижением вперед.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. прокатывание мяча.	1. бросание мяча через шнур в группировке.2. Прокатывание мяча друг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Соц-коммун. Разв-е. развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.помогать детям взаимодействовать друг с другом
Подвижные игры	«найди свой цвет»	Цветные автомобили	Быстро шагай	«лягушки»	Коррекционная работа
Малоподвижные игры	посуда	поезд	«Лошадки»	Дыхательные упраж «Задует свечи»	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия	Мамин день	Весна	Явление природы	Рыбы и другие обитатели воды	Физ. разв-е: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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				Соц-коммун разв-е развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,
ОРУ	Мамины помощники	С кубиками	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1 Прыжки змейкой 2. Ходьба по канату боком с заданием 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. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. кидание мяча вниз и ловля двумя руками 3. ползание на повышенной опоре.	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«Кролики»	Кошка и скворцы	Солнышко и дождик	Рыбаки и рыбки	Коррекционная работа

Малоподвижные игры	«Пчелки»	«Надуем шарик»	Кап-кап-кап	На море	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
--------------------	----------	----------------	-------------	---------	---

#### АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Перелетные птицы	Насекомые	Моя семья	Я в мире человек	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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</p>					<p>Физ. разв-е : продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания</p>
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	На скамейке с кубиком	С косичкой	Без предметов	С обручем	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. прыжки через препятствия.	1. прыжки из кружка в кружок 2. Прокатывание мяча друг другу;	1.ползание по гимнастической скамейке, .2. подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Пролезание в обруч	организма. Соц-коммун. разв-е. развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Подвижные игры	Перелет птиц	жучки	Дружная семейка	Мы веселые ребята	
Малоподвижные игры	аист	поймай комарика	Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Коррекционная работа
					физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	диагностика	игрушки	Труд взрослых в природе	Здравствуй, лето	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): 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</p>					<p>Физ-разв-е: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.активность.воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Соц-коммун. Разв-е :развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.развивать диалогическую форму речи.</p>
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	С кольцом	С мячами	С флажками	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>2. Прыжки через шнуры</p> <p>3. Метание малого мяча.</p> <p>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол</p>	<p>1. Перекатывание мяча друг другу от груди.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах со скамейки</p>	<p>1. ползание по скамейке</p> <p>2</p> <p>3. бросок мяча вверх и ловя его двумя руками</p>	<p>1 Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Метание мешочков вдаль</p>	
Подвижные	«Мыши в кладовой»	«музыкальные игрушки	«Огуречик, огуречик»»	«коршун и наседка»	

игры					Коррекционная работа
Малоподвижные игры	«Надуем шарик»	«качели»	«Релаксация» «В лесу»	«Пчелки»	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	День знаний	диагностика	ПДД	Детский сад. Профессии людей д/с.	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					Физическое разв-е. формировать гигиенические навыки: умыться и мыть руки после физических упражнений и игр.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				Познават. Разв-е: формировать навыки

ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке чез ерешагивание через кубики).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	<p>учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p>формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Подвижные игры	Карлики и великаны	Воробышки и автомобиль	Цветные автомобили	Кто быстрее до кубика	Коррекционная работа
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Пойдём в гости»	<p>физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика.</p> <p>дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация</p>

ОКТАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Сад. Огород.	Продукты питания	Лес. Ягоды. Грибы, деревья	Золотая осень	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p>Физич. Разв-е: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	<p>Познав. разв-е: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p> <p>Худож-эстетич. Разв-е: разучивать упражнения под</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на</p>	

	пойти дальше		ногах между набивными мячами, положенными в две линии	двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
					Коррекционная работа
Подвижные игры	Огуречик, огуречик	«печем торт»	«Совушка», эхо	«кап-кап-кап Мы- осенние листочки	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика.
Малоподвижные игры	Горячая картошка	Задуем свечи	«прогулка в лес»	листопад	дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	Мой город	Моя страна	Человек. Части тела	Одежда, обувь, головные уборы.	

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физич-разв-е: : рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  Социально-коммун. Разв-е: Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
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				Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
ОРУ	Мой город	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	Познав.разв-е: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	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. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
					«Кот и мыши»
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая

Малоподвижные игры	«Мыши за котом».	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес».	гимнастика, релаксация
--------------------	------------------	---	--------------------	-------------------	------------------------

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Зима. Зимующие птицы.	Деревья зимой	Зимние забавы	Новый год	Физич-разв-е: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					Социально-коммуник-разв-е: обсуждать с детьми виды
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	зима	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	

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. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	дыхательных упражнений и технику их выполнения. формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  Познав.разв-е: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.
					Коррекционная работа
Подвижные игры	Попрыгунчики воробышки Снежинки и ветер.	«Цветные автомобили».	«Лиса в курятнике»	заморожу	
Малоподвижные игры	Подуем на снежинку	Дерево, куст, трава	Прокати снежный ком	Отогреваю ручки	

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Интеграция

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Зимние каникулы	Зимние каникулы	Домашние животные. Дикие животные	Животные севера и жарких стран	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Физич. Разв-е: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Социально- коммуник. Разв-е: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				Познав.разв-е : учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр., формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание</p>	<p>Худ-эстетич. Разв.:учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
					Коррекционная работа
					физкультминутки, подвижные

	(руки внизу)	(2–3 раза)	предмета»	мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Подвижные игры	карусели	«Самолёты»	У медведя во бору Бездомный заяц	Пингвины на льдинах змея	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима».	Кошечка	«Где спрятано?»,	

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физич. Разв-е: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.  Познав. разв.е :учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. учить
Этапы занятия	Дом.мебель. посуда	транспорт	День защитников Отечества	Народная культура и традиции	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					
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 в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	

Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.	1. Ходьба и бег по наклонной доске.	определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу  Социально-коммуник. Разв-е: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
	2. Прокатывание мяча между предметами.	2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).	2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.	2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».	
	3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).	3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).	3. Игровое задание «Пробеги по мостику».	
	4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Коррекционная работа
Подвижные игры	зеркало	«самолеты	У ребят порядок строгий	«Кролики в огороде»	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика.
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Поезд	Быстро шагай	«Найди и промолчи»	дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Весна. Мамин день	Профессии. Моя семья	Явления природы	Рыбы и другие обитатели воды	Физич. Разв-е формировать навык оказания первой помощи при травме.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Познав. разв-е : учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.
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				соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>4. Ползание по</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</li> <li>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</li> <li>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через</li> </ol>	Соц-коммуник. Разв-е: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
					Коррекционная работа

		гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Подвижные игры	По ровненькой дорожке	Мы строим дом	Солнце и луна	Рыбаки и рыбки море волнуется раз	
М/ п игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт 4	«Эхо»	Земля и небо	Ловля комара	

#### АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	Перелетные птицы	Мой дом	Моя земля	Я в мире человек	Физич.разв-е :рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					Познав-разв-е: учить правилам безопасности при метании предметов
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами,				

	не задевая их				разными способами в цель.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	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. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	Познав. разв-е: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
					Коррекционная работа
Подвижные игры	Перелет птиц	«зеркало	Мы веселые ребята	«совушка	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика.
Малоподвижные игры	Утка-гусь	Угадай, кто позвал»	Птички и кошка	гимнастики	дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	диагностика	День победы	Труд людей	Здравствуй. лето	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					Физич.разв-е : учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				Социально-коммун. Разв-е: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание</p>	<p>познав. разв-е :учить соблюдать правила безопасно время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p>
					Коррекционная работа

		4. Подвижная игра «Удочка»	3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Подвижные	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк» Кто ушел	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

#### СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Интеграция образовательных областей
	День знаний	диагностика	ПДД	Детский сад. Профессии людей детского сада	Физич. Разв-е:
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>					проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;
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				аккуратно одеваться и раздеваться;

ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	Социально-коммуник. Разв-е:
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке перешагиванием через кубики,</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на 4-ках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его</p> <p>3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. ползание по скамейке на коленях</p> <p>Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка</p> <p>3. Ходьба по канату приставным шагом.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание в обруч боком.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками с мешочками на двух ногах.</p>	<p>:Побуждать детей к самооценке и оценке действий, поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>Познав. разв-е: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр. формировать навык ориентировки в пространстве</p>
Подвижные игры	«Мышеловка».	Мы веселые ребята	светофор	Быстро возьми	при перестроениях, смене направления движения
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«найди и промолчи»		«Подойди не слышно»	Коррекционная работа физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
	Овощи, фрукты. Сад, огород.	Откуда хлеб пришел Продукты питания	Лес, ягоды, грибы, деревья.	Золотая осень	Физич. разв-е :; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					Социально-коммуник. Разв-е: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания
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.				отзывчивость, терпение, дружелюбие). обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	Познават. Разв-е:
Основные виды движений	<p>1.ходьба по скамейке боком приставным шагом</p> <p>2. пржки на 2 ногах через короткие шнуры</p> <p>3. броски мяча двумя руками от груди.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>3 Броски мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>4. ползание по скамейке.</p>	<p>1. метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>2) Пролезание под дугу прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через мяч</p>	<p>1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы</p> <p>2..Прыжки на мат в длину.</p> <p>3. пролезание в обруч боком</p>	<p>развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Худ-эстетич. Разв-е: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Подвижные игры	«перелет птиц»	Мыши в кладовой	«удочка	Стадо и волк	

Малоподвижные игры	«найди и промолчи»»	Съедобное-несъедобное	Прогулка в лес	Затейники	Коррекционная работа
					физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика.
					дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

### НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Моя страна. Мой город	День народного единства	Человек, части тела	Одежда, обувь, головные уборы	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p>					<p>Физич. Разв-е : рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социально-коммуник. Разв-е : побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
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				Познав. разв-е: формировать
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке	
Основные виды	1. ходьба по	1. прыжки с	1. ведение мяча одной	1. подлезание под шнур	

движений	гимнастической скамейке передавая мяч перед собой и сзади себя. 2. прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. перебрасывание мяча двумя руками снизу.	продвижением вперед 2) переползание на животе по гимнастической скамейке. 3) ведение мяча, продвигаясь вперед.	рукой, продвигаясь вперед 2) пролезание в обруч боком 3) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	боком 2. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. прыжки на одной ноге до предмета.	навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз), Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	Гуси-гуси	«не оставайся на полу»	Части тела	Сбей колпак	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	Великаны и гномы	Летает-не летает	Коррекционная работа физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Зима. Зимующие птицы	Деревья зимой. Хвойные деревья	Зимние забавы	Новый год	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Физич. Разв-е: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p>
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				Соц-коммун. Разв-е: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
ОРУ	С обручами	С флажками	Без предметов	Без предметов	<p>Познав. разв-е учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p>
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через бруски (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>2 Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка..</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>4. Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</p> <p>внутри(кошечка)</p>	

			из обруча в обруч		
Подвижные игры	Ласточка без гнезда	Дерево, куст, трава	Два мороза	Кто быстрее до снеговика	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Малоподвижные игры	Сделай фигуру».	«у кого мяч»	зима	Подарки»	

### ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Зимние каникулы	рождество	Домашние и дикие животные	Животные севера и жарких стран	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Физичес. Разв-е: : рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				Социально-коммуник. Разв-е: : обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. формировать умение владеть способом ролевого
ОРУ	С кубиками	С веревкой	На гимнастической скамейке	С обручем	
Основные виды	1. Ходьба по	1. Ходьба с	1. перебрасывание мячей	1. лазание по гимнастической	

движений	наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. броски мяча в шеренгах	перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание под дугами на четвереньках 3. Прыжки в длину с места 4. броски мяча вверх	друг другу 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. пролезание в обруч боком	стенке Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. ведение мяча в обозначенном месте	поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познават. Разв : формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художеств- эстетич. разв-е: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«медведи и пчелы»	«совушка»	Хитрая лиса	Охотники и обезьяны	Коррекционная работа
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Зимушка-зима».	«Затейники»	змея	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Дом, мебель, бытовая техника, посуда	транспорт	День защитника Отечества	Народная культура и традиции	Физич.разв-е: : рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					Социально-коммуник. Разв-е: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр
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				обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов	учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	и подвижных игр формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
	2. Прыжки через бруски	2. подлезане под дугу	2. Прыжки через бруски правым боком	2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Познав. разв-е: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
	3. бросание мячей в корзину	3. отбивание мяча об пол одной рукой	3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	3. Прыжки с ноги на ногу	
	4. Ползание по пластунски до обозначенного места	4. Прыжки в длину с места	4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	4. Лазание по гимнастической стенке	Коррекционная работа

Подвижные	«печем торт	Самолеты	Пожарные на учении	«гуси лебеди»	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и
Малоподвижные игры	Варим кашу	Летает-нелетает	Пограничники и парашютисты	кондалы	самомассаж, логоритмика. дыхательная и звуковая гимнастика, релаксация

### МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Весна. Мамин день	Моя семья. профессии	Явления природы	Рыбы и другие обитатели воды	Физич. Разв-е: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					Социал-коммуник. Разв-е: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
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				Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	Скубиком	С обручем	

Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками</p>	<p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Пролезание в обручи</p> <p>4. Прыжок в высоту с разбега</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком</p> <p>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола</p> <p>3. Ползание по скамейке по-медвежьи</p> <p>4. прыжки вправо и влево через шнур</p> <p>5. Подлезание под дугу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат</p> <p>4. Лазание под шнур боком</p>	<p>активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
					Коррекционная работа
					<p>физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация</p>
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия	Перелетные птицы Насекомые цветы	космос	Мой дом. Моя земля	Я в мире человек	областей
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое разв-е: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
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				Социально-коммуник. Разв-е: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	С гимнастической палкой	Со скакалкой	С мячом	Без предметов	Познав. разв-е: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  Коррекционная работа
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки через бруски  3. бросание мяча двумя руками из-за головы. Стоя в шеренгах	1. Прокатывание обручей друг другу в шеренгах.  2. пролезание в обруч боком.  4. Прыжки через короткую скакалку на месте. Вращая ее	1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Метание мешочков в вертикальную цель  3. Ползание по туннелю.	1. Ходьба по канату  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	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Подвижные игры	Паук и мухи	«кто быстрее до флажка»	космонавты	«горелки,	

Малоподвижные игры	лягушонок	«кто ушел»	«Парашют»	«угадай, кто позвал»	
--------------------	-----------	------------	-----------	----------------------	--

### МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	диагностика	День Победы	Труд людей	Здравствуй лето	Физич. Разв-е: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					Социально-коммуник. Разв-е: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
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	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручами	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перепятствиями 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3 броски набивного мяча о стену одной рукой и ловля двумя.. 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 от груди 4. Прыжки в длину с разбега	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр  Познав. разв-е: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
					Коррекционная работа
	Подвижные игры	«мышеловка»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«медведи и пчелы»
малоподвижные игры	Что изменилось	«Море волнуется»	«В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия	День знаний	диагностика	пдд	Детский сад. Профессии людей детского сада	Физич. Разв-е: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их.</p>					Социально-коммунакат. разв-е:Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам , поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной 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.</p>				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам , поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки на 2 ногах через шнуры)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки доставанием до предмета.</p> <p>2. перебрасывание мяча через шнур друг другу</p> <p>Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3Пролезание под шнур не касаясь предмета</p>	<p>1. подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.</p> <p>2 ползание по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. прыжки из обруча в обруч.</p>	Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные	«ловишки»	«удочка»	Красный, жетый,	«не попадись»	Коррекционная работа

игры			зеленый		физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Летает-нелетает»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Овощи. Фрукты. Сад огород	Откуда хлеб пришел	Лес, ягоды, грибы, огород	Золотая осень	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					Физ.культура:; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
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.				Социально-коммуникатив. обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания
ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке.	С малым мячом.	Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в

Основные виды движений	1. прыжки правой и левой ногой через шнуры.	1. отбивание мяча одной рукой правым боком	1. ведение мяча по прямой.	1. Ходьба по узкой скамейке	пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  Художественно-эстетич. :продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
	2. Ходьба по скамейке с заданием	2. Прыжки на двух ногах в высоту	2. ползание по гимнастической скамейке	2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед		Коррекционная работа
	3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.	Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	3. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису		физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
4. броски малого мяча и ловля его двумя руками.	4. ползание по медвежи.					
Подвижные игры	Кто быстрее соберет овощи	Испечем торт	«удочка»	Осенние листочки		
М/п игры	«Съедобное – не съедобное»	Подуем на свечку	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».		

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
	Мой город, моя страна	День народного единства	Человек, части тела	Одежда, обувь. Головные уборы	Физич. культура:

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социально- коммуник: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Познание:ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p>Труд:Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	<p>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 врассыпную, с остановкой на сигнал</p>				<p>Познание:ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p>
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиками	Без предметов	<p>Познание:ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p>
Основные виды движений	1.ходьба по канату боком	1. прыжки через скакалку, вращая ее вперед	1. Подлезание под дугу	1. прыжки на 2 ногах через шнур	<p>Труд:Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
	Прыжки на 2 ногах через шнуры	Броски мяча друг другу соя в шеренгах	2. Ходьба с мешочком на голове по на носках	2.Спрыгивание со скамейки на мат.	
	Эстафета мяч водящему.	Ползание на гимнастич. Скамейке на ладонях и коленях с песочком на спине.	3. Прыжки с места на мат,	3.бросание мяча о стенку и ловля после отскока	<p>Коррекционная работа</p> <p>физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика,</p>
			4. Забрасывание мяча в ведение мяча в прямом направлении.	4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«догони свою пару»	«фигуры»	Части тела	«хитрая лиса»	
Малоподвиж-	Угадай чей голосок	«Затейники»		«Две ладошки».	

ные игры			Поиграем с носкиом	(музыкальная)	релаксация
----------	--	--	--------------------	---------------	------------

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Зима. Зимующие птицы	Деревья зимой	Зим. забавы	Новый год	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Физич. культура: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социально-коммуник. :формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p>
Вводная часть	<p>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</p>				
ОРУ	В парах	Без предметов	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на 2 ногах между предметами.</p> <p>2. ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы.</p>	<p>1. эстафета передача мяча в колонне</p> <p>2. Прыжки на двух ногах попеременно через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</p>	<p>1. подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его 2 руками</p> <p>2. ползание по гимнастической скамейке на животе</p>	<p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. ходьба по скамейке боком приставным шагом с</p>	

	3. бросание мяча одной рукой и ловля двумя руками. 3Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед		3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	мешочком на голове 4.Ползание на скамейке на ладонях и ступнях	Коррекционная работа физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«салки с ленточкой»	2 мороза	Снежная королева	
М./п игры	Подуем на снежинку	Тише-едешь, дальше будешь.	«эхо»	заморожу	

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	Зимние каникулы	рождество	Домашние и дикие животные	Животные севера и жарких стран	Физич.культура: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально коммуник.: обсуждать пользу массажа и
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега;владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					

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				самомассажа различных частей тела, формировать словарь, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
ОРУ	С палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой	ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
Основные виды движений	1. ведение мяча одной рукой 2. Прыжки через препятствие 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по прямой на четвереньках 3. Прыжки в длину с места 4. упражнени «поймай мяч»	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. 3. ходьба по скамейке боком с перешагиванием через кубики	1. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ходьба по гимнастической скамейке парами. Держась за руки 2. Прыжки через скакалку разными способами	Познав. разв-е: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
					Художественно-эстетич.: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
					Коррекционная работа
Подвижные игры	«день и ночь»	«совушка»	«Гуси-лебеди»,	«Ловля обезьян»	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
М\п игры	«Ножки отдыхают	, «Зимушка-зима».	«Затейники»	в зоопарке	

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Дом. Мебель, бытовая техника. посуда	транспорт	День защитника Отечества	Народные культуры и традиции	Физич. культура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Социально-коммуник: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр
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 обручами	С палками	Без предметов	С мячом	Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке через препятствия 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. переброска мячей друг другу. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. подскоки правой и левой ногой попеременно с продвижением вперед.	1. Ходьба парами по стоящим параллельно скамейкам. 2. Прыжки через бруски правым боком Метание мешочков в круг 5. Лазание по гимнастической стенке	1. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастич. Скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки из обруча в обруч без паузы.	Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
					Коррекционная работа
					физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный

					массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
Подвижные игры	«Ключи»	самолеты	У ребят порядок строгий	Кондалы.	
м/п игры	«Великаны и гномы»	поезд	Кто внимательный	«угадай, чей голосок»	

#### МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия	Весна. Мамин праздник	Моя семья. Инструменты. профессии	Явления природы	рыбы	Социально-коммуник.: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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 малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов	Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней  2. прыжки ноги вместе, ноги врозь.  3. эстафета» передача мяча в шеренге».	1 метание мешочков в горизонтальную цель  2. ползание прямо на четвереньках на перегонки.  3. ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. лазание на гимн. Стенку.  2. Ходьба по узкой поверхности с заданием.  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	1 лазание под шнур прямо или боком  2) эстафета передай мяч в шеренге  3) прыжки через короткую скакалку.	Коррекционная работа
Подвижные игры	«ключи»	«волк во рву»	Солнце и луна	«Караси и щука	физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика.
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	затейники	«Подойди не слышно»	«Море волнуется»	дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Темы	1-я неделя перелетные птицы	2-я неделя космос	3-я неделя Мой дом	4-я неделя Я в мире человек	образовательных областей
Этапы занятия					Физич. культура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Социально-коммуник.: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
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 мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастической скамейке	
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. броски мяча друг друга в парах. 3. ползание на четвереньках « Кто быстрее до кубика» 4. Прыжки в длину с разбега	1. Метание мешочков на дальность 2. ползание по гимн.скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3. ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед.	1. бросание мяча в шеренгах. 2. прыжки в длину с разбега 3) ходьба на носках между предметами.	Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
					Коррекционная работа
					физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж

Подвижные игры	Перелет птиц	Космонавты Парашют	мышеловка	Чибис и многоножки	и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация
М/п игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

### МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей  физич. культура: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
	диагностика	День победы	Труд людей	Здравствуй лето	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Социально-коммуник.: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), обсуждать пользу закаливания, поощрять</p>
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	С обручем	С мячом	С без предметов	С палками	

Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ноги</p> <p>3. Метание набивного мяча о стену</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. ведение мяча одной рукой. Продвигаясь вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. пролезание в обруч боком</p>	<p>1. метание мешочков вдаль</p> <p>2) ходьба по рейке гимнаст. Скамейке.</p> <p>3) ползание по гимнастич. скамейке.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. прыжки на 2 ногах между кеглями</p> <p>4.Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>речевую активность.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами</p>
					<p>Коррекционная работа</p>
					<p>физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, точечный массаж и самомассаж, логоритмика. дыхательная и звукоречевая гимнастика, релаксация</p>
Подвижные игры	«совушка»,	Танки	«воробьи и кошки»	«охотники и утки»	
м/п игры	«Великаны и гномы»	,«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«летает-не летает.»	

Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.

Предварительная дата проведения	Мероприятия	Группы
Сентябрь	В гости к зайке  День знаний	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная
Октябрь	Золотая осень  Осенний марафон	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная
Ноябрь	Волшебный сундучок»  Зов джунглей	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная
Декабрь	«Здравствуй, Зимушка-зима».  «Сюрпризы Деда Мороза».	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная

Январь	«Семейная Олимпиада».  День здоровья.	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная
Февраль	«Зимние забавы».  Спортивный праздник, посвященный 23 февраля.	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная
Март	«Прогулка в лес»  «Мы сильные, здоровые»	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная
Апрель	Развлечение, посвященное 1 апреля.  Познавательный досуг «Спорт».	Вторая младшая  Средняя  Старшая  Подготовительная
Май	«Веселые старты».  «Как мы искали здоровье в лесу»( поход).	Вторая младшая  Средняя

		Старшая Подготовительная
--	--	-----------------------------

5. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Результаты образовательной деятельности

2-я младшая, средняя группа

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит своё 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.

#### Старшая группа

- В двигательной деятельности ребёнок 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, создаёт комбинации из знакомых упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.

Результаты освоения основных общеобразовательных программ определены в соответствии с требованиями федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование личностных, интеллектуальных и физических качеств ребенка в различном сочетании.

Педагоги будут оценивать результат освоения по тем параметрам психического развития - качествам, которые показывают развитие ребенка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае с учетом его подпериодов – ранний младший, средний и старший

дошкольный возраст). Это промежуточные результаты освоения Программы, которые раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников.

### Промежуточные результаты освоения Программы

3-4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
<p>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам . Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры .</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Любопытство и активность вызывает что-то совершенно новое, случайно попавшее в поле зрения ребёнка, или предложенное взрослым.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных</p>

	<p>играх; интересуется данными видами игр, узнаёт новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. Пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Подражает (заражается) эмоциям взрослых и детей.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной активности, её результатов, выполнения элементарных трудовых действий, норм и правил здорового образа жизни (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Общение носит ситуативный характер, во многом зависит от практических действий взрослых и сверстников. Предпочитает общение и взаимодействие со взрослыми.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>
<p>5. Способный</p>	<p>Способен соблюдать простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых.</p>

<p>управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить получившееся действие.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные</p>	<p>Использует практические ориентировочные действия при решении интеллектуальных задач. Стремится самостоятельно решить личностные задачи, но может сделать это только с помощью взрослого.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Может реализовывать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p> <p>,</p>

<p>возрасту мира природы поведения.</p>	
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p>
<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.</p>	<p>Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений. Способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни.</p>

<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого;</li> <li>- элементарно ухаживать за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, помогать в организации процесса питания;</li> <li>- правильно есть без помощи взрослого;</li> <li>- одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;</li> <li>- ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого.</li> </ul> <p>Физическая культура</p> <p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени;</li> </ul> <p>перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по горизонтально лежащей доске (шириной 15 см), по ребристой доске (шириной 20 см);</li> <li>- догонять, убежать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу;</li> <li>- бегать по кругу, обегать предметы;</li> <li>- бегать по дорожке (шириной 25 см);</li> <li>- челночный бег (5 м . 3).</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м);</li> <li>- прыгать на одной ноге (правой и левой) на месте;</li> </ul>
---	---

- прыгать в длину с места;
  - прыгать вверх с места, доставая предмет одной рукой;
  - прыгать одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу;
  - прыгать одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка.
- Лазанье, ползание:
- перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку;
  - влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки;
  - подлезать на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см)
- Катание, бросание, ловля, метание:
- бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
  - катать и перебрасывать мяч друг другу;
  - перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку);
  - прокатывать мяч между предметами;
  - подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками;
  - бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой;
  - попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м;
  - метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м.

	<p>Координация, равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кружиться в обе стороны;</li> <li>- ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;</li> <li>- ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);</li> <li>- стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой.</li> </ul> <p>Спортивные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кататься на санках с невысокой горки; забираться на горку с санками;</li> <li>- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого;</li> <li>- кататься на трёхколесном велосипеде;</li> <li>- ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.</li> </ul> <p>.</p>
--	--

4-5 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными	<p>Физическая культура</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (см.</p>

<p>культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Биологический возраст ребёнка соответствует паспортному. Выполняет основные гигиенические процедуры, имеет некоторые навыки здорового образа жизни (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Проявляет любознательность к чему-то новому, неизвестному. Стремится установить взаимосвязь между предметами окружающего мира, разобраться в причинах наблюдаемых явлений.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам здорового образа жизни становится более устойчивым.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Эмоционально откликается на положительные эмоции сверстников. Экспрессия эмоций начинает проявляться дифференцированно, в соответствии с полом. К переживающему отрицательные эмоции сверстнику привлекает внимание взрослых.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм здорового образа жизни.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения и способами</p>	<p>Отношения со сверстниками носят соревновательный характер. Общение регулируется взрослым. При осуществлении детских видов деятельности ориентируется на сверстников, вызывающих симпатию.</p> <p>Под руководством взрослого участвует в создании совместного продукта в продуктивных видах деятельности.</p>

<p>взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Осознает необходимость соблюдения правил поведения. Чаще использует их для контроля за поведением сверстников.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Правильно (безопасно) организует собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p>
<p>6. Способный решать</p>	<p>При решении интеллектуальных задач использует практические ориентировочные действия, применяет наглядно-образные средства (картинки, простейшие схемы, словесные описания и пр.). При решении личностных задач ориентируется на реакции взрослого и сверстника.</p>

<p>интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту мира природы поведения.</p>	<p>Физическая культура</p> <p>Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами здорового образа жизни.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Физическая культура</p> <p>Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры в условиях двигательного самопознания, ориентации на правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p>
<p>8. Овладевший</p>	<p>Умеет действовать по простому правилу или образцу при постоянном контроле со стороны взрослых.</p>

универсальными предпосылками учебной деятельности.	<p>Физическая культура</p> <p>Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила здорового образа жизни, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p>
---	--

5-6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно- гигиеническими навыками	<p>Физическая культура</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Биологический возраст ребёнка соответствует паспортному. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни, владеет культурно-гигиеническими навыками (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).</p> <p>Коммуникация</p> <p>Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять бельё, почему нельзя пользоваться чужой расчёской, чужим полотенцем. Рассказывает о</p>

	<p>процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.</p> <p>Познание</p> <p>Имеет представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивает их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость. Имеет начальные представления о необходимости сохранения здоровья, занятиях спортом, правильном питании и режиме. Понимает необходимость культурно-гигиенических навыков и культуры питания, основ безопасного поведения на улицах города, в природе и помещении.</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Познавательная активность расширяется и наполняется новым содержанием. Появляется интерес к миру людей, человеческих взаимоотношений.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Эмоционально откликается на непосредственно наблюдаемые эмоциональные состояния людей, проявляет сочувствие друзьям.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения</p>	<p>В общении внимательно (не перебивая) слушает рассказы друзей и взрослых и эмоционально сопереживает им. Для разрешения конфликтов обращается за помощью к взрослым. Самостоятельно распределяет роли и договаривается о совместных действиях в игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской, трудовой деятельности.</p>

<p>и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать её результаты.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Осознаёт общепринятые нормы и правила поведения и обязательность их выполнения. Предъявляет к себе те требования, которые раньше предъявляли к нему взрослые.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Соблюдает правила поведения при приёме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережёвывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т. д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной деятельности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить качество их выполнения.</p>
<p>6. Способный</p>	<p>Интеллектуальные задачи решает с использованием наглядно-образных средств. При решении личностных задач</p>

<p>решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту мира природы поведения.</p>	<p>ориентируется на возможные последствия своих действий для других людей.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.</p>	<p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>

<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.</p>	<p>Способен воспринимать и удерживать инструкцию к выполнению познавательной и исследовательской задачи, к выбору способа её выполнения. Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.</p>
<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обслуживать себя (мыть руки, чистить зубы, умываться, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причёсывать волосы, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой и др.);</li> <li>— определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называть и показывать, что именно болит (какая часть тела, орган);</li> <li>— различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;</li> <li>— соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх в спортивном зале;</li> <li>— выбирать одежду и обувь, соответствующие погоде.</li> </ul> <p>Физическая культура</p> <p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;</li> <li>— бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;</li> <li>— бегать врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад;</li> <li>— челночный бег (10 м . 3).</li> </ul>

**Прыжки:**

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее четырех раз подряд.

**Лазанье, ползание:**

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

**Катание, бросание, ловля, метание:**

- подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;

- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 . 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м).

#### Координация, равновесие:

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

#### Спортивные упражнения:

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая

	<p>равновесие приседая;</p> <p>— кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;</p> <p>— ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;</p> <p>— владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).</p>
--	---

6-7 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p>Крупная и мелкая моторика хорошо скоординированы. Освоенные действия выполняются точно, быстро.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам . Отсутствие частой заболеваемости . Биологический возраст ребёнка соответствует паспортному. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет культурно-гигиенические навыки, процедуры и соблюдает правила здорового образа жизни (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде; оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания пыли, песка и т. д.).</p> <p>Коммуникация</p> <p>Может объяснить способы выполнения основных гигиенических процедур сверстнику или более младшему</p>

	<p>ребёнку. Имеет представления о правилах здорового образа жизни и может рассказать о них. Может убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства.</p> <p>Познание</p> <p>Имеет представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивает их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость. Самостоятельно расширяет представления о сохранении здоровья. Имеет представления о занятиях спортом, правильном питании, режиме, культурно-гигиенических навыках и культуре питания. Владеет правилами поведения в быту, природе, на улице и в транспорте, раскрывающими безопасность жизнедеятельности, представлениями о действиях при возникновении ситуаций, опасных для своих жизни и здоровья.</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Познавательная активность ярко проявляется как в совместной деятельности со взрослым, так в самостоятельной деятельности ребёнка. Четко прослеживаются познавательные интересы и предпочтения. Устойчивая любознательность проявляется в углублённом исследовании не только нового, но и уже известного.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит их в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Способен эмоционально откликаться на происходящее, проявлять эмоциональную отзывчивость. Регулирует проявления эмоций, соотносит их с общепринятыми способами выражения.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствует спортивным поражениям и сорадуется спортивным победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.</p>
<p>4. Овладевший</p>	<p>В общении преобладают конструктивные способы разрешения конфликта. Самостоятельно ориентируется на</p>

<p>средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>партнёра (без указания и просьб взрослых и детей). Проявляет большую инициативность при общении и взаимодействии как со сверстниками, так и со взрослыми.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Выделяет элементарные социальные нормы как правила своего поведения, в том числе в соответствии с гендерными эталонами. Замечает и негативно относится к их несоблюдению.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Демонстрирует освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности.</p>

<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту мира природы поведения.</p>	<p>Интеллектуальные задачи решает с использованием как наглядно-образных, так и элементарных словесно-логических средств. При решении личностных задач может самостоятельно ставить цели и достигать их.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно использует двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Безопасность</p> <p>Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (в быту, на улице, в природе), способах поведения в стандартных и нестандартных опасных ситуациях, современной информационной среде, оказания самопомощи и помощи другому человеку. Обладает предпосылками экологического сознания в виде представлений о некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций, освоения правил безопасного для окружающего мира природы поведения; осторожного и осмотрительного отношения к окружающему миру природы.</p>

<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.</p>	<p>Способен воспринимать и удерживать составную инструкцию к выполнению познавательной и исследовательской задачи, к выбору способа её выполнения, описывать процесс выполнения задания, проводить его самоанализ, давать самооценку результатов. Умеет действовать по собственному плану.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.</p>
<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Физическая культура</p> <p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну во время движения по два — четыре человека;</li> <li>— бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;</li> <li>— бегать врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; боковым галопом, спиной вперёд;</li> <li>— челночный бег (10 м x 3).</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыгать на месте разными способами: ноги вместе — ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);</li> <li>— выпрыгивать вверх из глубокого приседа;</li> <li>— прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;</li> </ul>

— прыгать на одной (правой и левой) ноге из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;

— перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперёд;

— спрыгивать на мат с гимнастического бревна и со скамейки высотой 30 см;

— прыгать на батуте не менее восьми раз подряд.

Лазанье, ползание:

— лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;

— ползать по-пластунски;

— преодолевать полосу препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.

Катание, бросание, ловля, метание:

— прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);

— подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх, хлопнув в ладоши, и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее десяти раз подряд;

— ловить мяч не менее десяти раз подряд после подбрасывания его вверх и отскока от пола;

— перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;

— метать одной (правой и левой) рукой разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (32 . 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);

— метать одной (правой и левой) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 . 25 см) с расстояния 1,5 м, высота

центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);

— отбивать мяч от пола одной рукой (только правой или левой) и поочередно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).

Координация, равновесие:

— прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик (коробочку), сохраняя прямолинейность движения;

— удерживать равновесие не менее 10 с, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд;

— делать ласточку на удобной ноге;

— ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове;

— ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 30 см);

— прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд); на одной ноге, вращая скакалку вперёд;

— вбегать под вращающуюся длинную скакалку, прыгать на двух ногах и с ноги на ногу через вращающуюся длинную скакалку; выбегать из-под вращающейся длинной скакалки;

— вести одной (удобной) рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения, не менее 5 м.

Спортивные упражнения:

— кататься на санках с горки разными способами, хорошо управляя санками; катать сверстников на санках;

— скользить с небольших горок стоя и приседая;

— кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно им управляя;

— ходить на лыжах переменным шагом с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку приставным шагом и ёлочкой, спускаться с небольших горок, слегка

	согнув ноги в коленях; — кататься на роликах, коньках; — владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, городки, настольный теннис).
--	--

#### Диагностика педагогического процесса/

вторая младшая группа (с 3 до 4 лет)

Предлагаемая диагностика разработана с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающем с группой детей 3—4 лет, вне зависимости от приоритетов разработанной программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подходом к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей. Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если другое не предусмотрено в образовательной организации, - в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает

этапа.

Этап I. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются "баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и\или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью

применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

Рекомендации по описанию инструментария педагогической диагностики во второй младшей группе

Инструментарий педагогической диагностики представляет собой описание тех проблемных ситуаций, вопросов, поручений, ситуаций наблюдения, которые вы используете для определения уровня сформированности у ребенка того или иного параметра оценки. Следует отметить, что часто в период проведения педагогической диагностики данные ситуации, вопросы и поручения могут повторяться, с тем чтобы уточнить качество оцениваемого параметра. Это возможно, когда ребенок длительно отсутствовал в группе или когда имеются расхождения в оценке определенного параметра между педагогами, работающими с этой группой детей. Музыкальные и физкультурные руководители, педагоги дополнительного образования принимают участие в обсуждении достижений детей группы, но разрабатывают свои диагностические критерии в соответствии со своей должностной инструкцией и направленностью образовательной деятельности.

Важно отметить, что каждый параметр педагогической оценки может быть диагностирован несколькими методами, с тем чтобы достичь определенной точности. Также одна проблемная ситуация может быть направлена на оценку нескольких параметров, в том числе из разных образовательных областей.

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

наблюдение;

проблемная (диагностическая) ситуация;

беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

индивидуальная;

подгрупповая;

групповая.

Обратите внимание, что диагностируемые параметры могут быть расширены/сокращены в соответствии с потребностями конкретного учреждения, поэтому описание инструментария педагогической диагностики в разных образовательных организациях будет различным. Это объясняется разным наполнением развивающей среды учреждений, разным контингентом воспитанников, разными приоритетными направлениями образовательной деятельности конкретной организации.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого.

Методы: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности.

Материал: зонтик.

Форма проведения: подгрупповая. групповая.

Задание: «Сейчас мы будем играть в игру „Солнышко и дождик“. Когда я скажу „солнышко“, дети бегают. Когда скажу „дождик“, дети бегут под зонтик»

Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет)

Предлагаемая диагностика разработана с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающем с группой детей 4—5 лет, вне зависимости от приоритетов разработанной программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей. Система

мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

балла ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если

другое не предусмотрено в образовательной организации, — в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или обще групповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации

Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет)

Предлагаемая диагностика разработана с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающем с группой детей старшего возраста (5—6 лет), вне зависимости от приоритетов разработанной программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей. Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает,

балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки,

балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого,

балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки,

баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если

другое не предусмотрено в образовательной организации, — в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (построке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико- психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/ данной образовательной области. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью

применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации

#### Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет)

Предлагаемая диагностика разработана с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающим с группой детей подготовительного к школе возраста, вне зависимости от приоритетов разработанной программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей. Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если другое не предусмотрено в образовательной организации, — в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает

этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще-групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/данной образовательной области. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-

педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.