

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 49 «Радуга» поселка Краснобродского
(МБДОУ «Детский сад № 49 «Радуга»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
от «31» 08 2022 года
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 49 «Радуга»

 О.Н.Заречнева
Приказ № 93-08
«31» 08 2022 года

Рабочая программа инструктора по физической культуре

(вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная к
школе группы)

Составитель:
Шяцц Е.Н., инструктор
по физической культуре

Краснобродский, 2022

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Рабочей программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики	9
1.2	Планируемые результаты освоения Рабочей программы	16
2.	Содержательный раздел	18
2.1.	Образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях	18
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	31
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	34
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	39
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	44
2.6.	Иные характеристики содержания Рабочей программы	53
3.	Организационный раздел	59
3.1.	Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	59
3.2.	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	60
3.3.	Режим дня	64
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	70
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	72
	Приложение	77

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Цель программы - обеспечение организации целостного образовательного процесса направленного на разностороннее развитие ребенка в различных видах общения детской деятельности, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Для достижения цели Рабочей программы первостепенное значение имеют задачи:

1. Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования)
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

6. Формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности.

7. Обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

9. Обеспечение психолого- педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою

идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является

неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.* Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям

(посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических

условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 4 лет (вторая младшая группа)

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом.

Показателями физического развития детей является рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так если к 2 годам рост детей увеличивается в среднем на 10-12 см, к 3 годам – на 10см, то к 4 годам – всего на 6-7см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6см, соответственно в 4 года – 99,3см и 98,7см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры являются действия с игрушками и предметами – заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с 1-2 ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами только начинают формироваться.

Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастные и индивидуальные особенности детей с 4 до 5 лет (средняя группа)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детей 4-5 лет не рекомендуется предлагать на занятиях силовые упражнения.

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

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым.

В возрасте 4-5 лет у детей развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

Возрастные и индивидуальные особенности детей с 5 до 6 лет (старшая группа)

В игровой деятельности у воспитанников старшего возраста происходят существенные изменения. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, которые могут решаться самостоятельно, без помощи взрослого.

Значительное развитие произошло в изобразительной деятельности. Рисунки стали разнообразными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно

рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но у некоторых детей могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями.

Дети любят заниматься конструированием, конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала; из строительного материала; из различных видов конструкторов.

Произошло совершенствование восприятия цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Многие дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов. Однако дети испытывают трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов, при группировке объектов могут учитываться несколько признаков: цвет и форму (материал) и т. д.

Дети способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Воображение развито слабо, немногие дети могут сочинять последовательно разворачивающиеся истории.

Речь стала более совершенна, в том числе ее звуковая сторона, 70% детей могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

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

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

Воспитанники группы легко контактируют с взрослыми, детьми, окружающим миром. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью. Появились постоянные партнеры по играм. В группе начинают выделяться лидеры. Появилась конгруэнтность, соревновательность.

У большинства воспитанников спокойное эмоциональное состояние. Дети легко включаются в совместную деятельность с педагогом и сверстниками, также в самостоятельную деятельность или игру. Неплохо сформированы музыкальные умения и навыки: дети поют вместе с педагогом, ритмично двигаются под музыкальное сопровождение, с удовольствием прослушивают детские мелодии песен. У детей сформированы навыки самообслуживания. Предпочитаемыми занятиями воспитанников группы являются: изобразительная деятельность, рассматривание книг (энциклопедии о человеке, о космосе, о природе и т.д.), конструирование построек из различных конструкторов, с дальнейшим их обыгрыванием, сюжетно – ролевые игры. Дети любят игры драматизации по знакомым сказкам и показ кукольного театра по сюжетам русских народных сказок. Дети предпочитают продуктивные виды деятельности.

Воспитанники группы совместно с родителями активно участвуют в конкурсах и мероприятиях на уровне ДОО. Дети совместно с родителями принимают участие в различных спортивных мероприятиях, в совместных занятиях.

**Возрастные и индивидуальные особенности детей с 6 до 7 лет
(подготовительная к школе группа)**

Возраст 6 - 7 лет относится к периоду первого детства. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. К 6 – 7 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых. К 6 годам начинается смена молочных зубов на постоянные.

В 6 – 7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п. У ребенка 6-7 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала». Несовершенна нервная регуляция движений. Основной контроль в этом возрасте принадлежит зрению. В 6 - 7 лет продолжается развитие сердечнососудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15 – 20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечнососудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца. В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется.

Шесть – семь лет – период интенсивного развития мозга. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления. Считается, что ребенок 6 лет более 80% информации получает с помощью зрения. У него существенно возрастает острота зрения, повышаются точность и тонкость различения цветов и оттенков. К 6 годам совершенствуется слуховая

чувствительность. Дети могут различать звуки разной высоты, хорошо улавливают и различают ритм, темп. Уровень развития основных психических процессов лежит в основе интеллектуальной готовности, необходимой для освоения учебной программы начальной школы. К 6-7 годам у детей – дошкольников происходит интенсивное развитие основных психических процессов таких, как восприятие, внимание, память, мышление, речь, произвольность.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца. Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

1.2.Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

1. ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
2. ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
3. ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
4. ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
5. у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
6. 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;

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

2.Содержательный раздел

2.1.Организация образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области

«Физическое развитие»

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Образовательная деятельность проводится в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОО программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением

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

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

Третий час физической культуры проводится инструктором физической культуры в бассейне со второй младшей группы по разработанному перспективному планированию образовательной области «Физическое развитие» (плавание).

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе. 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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. **Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами(в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) *Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3) *Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) *Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) *Словесные:*

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

3) *Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
 - Проведение упражнений в соревновательной форме.

**Формы, способы, методы и средства организации работы с
воспитанниками по образовательной области
«Физическое развитие»**

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры Спортивные упражнения	3-5 лет, 2 мл, средняя группы	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее В ООД по физическому воспитанию: - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами подражательный комплекс - физ.минутки - динамические паузы	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая - полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная - оздоровительная - сюжетно-игровая - полоса препятствий	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

Активный отдых Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Развлечения	Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример педагога Иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. Общеразвивающие упражнения	5-7 лет, старшая подгот. к школе группы	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице	Игровые упражнения Подражательные движения

Подвижные игры Спортивные упражнения Спортивные игры Активный отдых Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Развлечения Минутка здоровья	Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Дидактические Сюжетно-ролевые игры
--	--	---	---	---

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации
Рабочей программы с учетом возрастных особенностей
воспитанников**

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.1.2 принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно - развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Формы реализации Программы (организационные формы) — это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

Средства реализации Программы (средства обучения) – это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Образовательная область «Физическое развитие»

Образовательная область представлена следующими направлениями:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура.

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Физкультурно-оздоровительная работа Утренняя гимнастика Двигательная разминка Физкультминутка Оздоровительный бег Индивидуальная работа по развитию движений Прогулки-походы в лес Гимнастика после дневного сна ООД По физической культуре По плаванию Самостоятельные занятия Самостоятельная двигательная деятельность Физкультурно-массовые мероприятия Неделя здоровья Физкультурный досуг Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и на воде Игры-соревнования между возрастными группами Спартакиада вне детского сада Дополнительные виды занятий Спортивные кружки Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Наглядно-зрительные Показ физических упражнений, использование наглядных пособий, Имитация, зрительные ориентиры Наглядно-слуховые Музыка, песни Тактильно-мышечные Непосредственная помощь воспитателя Словесный Объяснения, пояснения, указания Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция Практический Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форм Составление мини-энциклопедий, мини-книжек Составление паспортов здоровья	Гигиенические факторы Физические упражнения пляски, танцы Различные виды детской деятельности

Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;

- физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенностью организации образовательной деятельности является **ситуационный подход**.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия педагога и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ), так и нематериальными (новое знание, образ, идея,

отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят **комплексный характер** и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является:

- формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений;
- обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей, в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности, в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Педагог широко использует также ситуации выбора (практического и морального) ситуации. Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность в режимных моментах**. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества. Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения участвуя в спортивных досугах, спортивных соревнованиях, контрольно-диагностической деятельности.

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Инструктором физической культуры организуется **двигательная деятельность детей дошкольного возраста** в спортивном зале, в бассейне, на свежем воздухе (старший дошкольный возраст).

Основными видами деятельности для дошкольного возраста являются:

- игровая деятельность;
- коммуникативная деятельность;
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- самообслуживание и элементарный бытовой труд.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке организованной образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации и пр. При этом обогащение игрового

опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием организованной образовательной деятельности.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности.

Восприятие художественной литературы и фольклора организуется как процесс слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы, направленный на развитие читательских интересов детей, развитие способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного. Чтение может быть организовано как непосредственно чтение (или рассказывание сказки) педагогом вслух, и как прослушивание аудиозаписи.

Самообслуживание и элементарный бытовой труд – это деятельность, направленная на преобразование окружающего мира, создание общественно полезного продукта; самообслуживание себя (удовлетворение органических и социальных потребностей ребенка, поддержание личной гигиены, процессы одевания и раздевания, еда). В ходе организации данного вида деятельности у ребенка воспитывается аккуратность, ответственность, внимательность к своему внешнему виду, терпение при выполнении малопривлекательной или неинтересной работы, формируется готовность помогать другим.

Культурные практики

Культурные практики в ДОО основаны на взаимодействии ребенка с взрослыми, организуются во второй половине дня. Инструктором по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения. Разнообразные культурные практики ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. На основе культурных практик ребенка формируются его привычки, пристрастия, интересы, а также в известной мере черты характера и стиль поведения.

Совместная игра инструктора по физической культуре и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи старшим), имитационно-игровыми. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.) Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

Сенсорный и интеллектуальный тренинг — система заданий преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.).

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд.

Развлечения - способствуют всестороннему развитию, знакомят с различными видами искусства, пробуждают радостные чувства, поднимают настроение и жизненный тонус, повышают двигательную активность. Развлечения с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на

занятиях, а с другой – в интересной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире.

Детский праздник - это важное средство художественного воспитания, которое объединяет детей и взрослых общностью переживаний, эмоциональным настроением, создает то особое ощущение, которое называется праздничным. Художественный музыкально-литературный материал, красочное оформление помещения, костюмов способствует развитию у детей чувства прекрасного, красивого, формируется вкус детей.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные Программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Педагогу важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

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

- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу, обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу, обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

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

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.).

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие с родителями педагоги строят в соответствии с индивидуальными особенностями каждой семьи, их интересами и потребностями. При выборе форм работы с родителями педагоги учитывают следующее:

Тип семьи:

- многопоколенная (в одном доме несколько поколений);
- нуклерная (родители и дети без старшего поколения);
- неполная (мать и дети, отец и дети);
- полная (наличие обоих родителей);
- псевдосемья (полная семья, но с постоянным отсутствием родителей в связи с пребыванием на работе или детей в стенах дома.)

Сущностные характеристики семьи

- проблемная семья (низкая самооценка ее членов; общение неопределенное; скрытность, жесткость в отношениях);
- зрелая семья (высокая самооценка; общение прямое, ясное; стиль общения уравновешенный; открытость, гуманность в отношениях);
- образ жизни (открытый или закрытый);
- национальность.

Социальные факторы семейного воспитания

- жилищные условия;
- образование родителей;

- возраст родителей;
- трудовая занятость родителей;
- экономическое положение семьи.

Работа педагога по организации взаимодействия с семьями направлена на развитие педагоги сотрудничества, в основу которого положены *следующие принципы*:

- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и развития детей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива педагогов и семьи;
- максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе педагогов и родителей;
- взаимная помощь, уважение и доверие;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения.

Основные задачи, стоящие перед педагогами:

1. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей; создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимно поддержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга.

2. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей; поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

3. Вовлекать родителей в образовательную деятельность через организацию совместной работы.

Для установления позитивного, доверительного отношения с родителями, повышения их педагогической культуры в вопросах детско-родительских взаимоотношений педагоги строят своё взаимодействие поэтапно:

1 этап – «Трансляция родителям положительного образа ребенка». Установка - педагог никогда не должен жаловаться на ребенка, даже если он что-

то натворил. Беседа с родителями проходит под девизом: «Ваш ребенок лучше всех!».

2 этап – «Трансляция родителям знаний о ребенке, которых они не могли бы получить в семье». Установка-воспитатель сообщает об успехах и особенностях общения его с другими детьми, результатах учебной деятельности.

3 этап - «Ознакомление воспитателя с проблемами семьи в воспитании ребенка». Установка - на данном этапе активная роль принадлежит родителям, воспитатель только поддерживает диалог, не давая оценочных суждений. Нужно помнить, что полученной от родителей информацией не следует делиться с коллегой по группе и в целом использовать ее только для организации позитивного взаимодействия.

4 этап - «Совместное исследование и формирование личности ребенка». Установка - только на этом этапе педагог, завоевавший доверие родителей при успешном проведении предыдущих этапов, может начинать осторожно давать советы родителям.

Основные формы взаимодействия с родителями (законными представителями):

- анализ конкретных ситуаций,
- проведение дискуссий и круглых столов по актуальным вопросам,
- мастер-класс,
- мозговой штурм,
- совместные проекты,
- беседы с родителями,
- день открытых дверей для родителей,
- консультация для родителей,
- семейные клубы по интересам,
- тематические встречи с родителями,
- семейная гостиная,
- публичный доклад,

- общение с родителями по электронной почте;
- онлайн-встречи и др.

Формы взаимодействия дошкольного воспитателя и семьями воспитанников

Информационно-аналитические формы	
Основной задачей информационно-аналитических форм организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, об общекультурном уровне его родителей, о наличии у них необходимых педагогических знаний, об отношении в семье к ребенку, о запросах, интересах и потребностях родителей в психолого-педагогической информации. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями. К данной форме взаимодействия с родителями можно отнести <i>анкетирование, интервьюирование, проведение опросов, беседы.</i>	
Анкетирование	Один из распространенных методов диагностики, который используется работниками ДОО с целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с ее членами, для согласования воспитательных воздействий на ребенка.
Опрос	Метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) социально-психологическом взаимодействии исследователя и опрашиваемого. Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение человека.
Интервью и беседа	Характеризуются одним ведущим признаком: с их помощью исследователь получает ту информацию, которая заложена в словесных сообщениях опрашиваемых (респондентов). Это, с одной стороны, позволяет изучать мотивы поведения, намерения, мнения и т. п. (все то, что не подвластно изучению другими методами), с другой — делает эту группу методов субъективной (не случайно у некоторых социологов существует мнение, что даже самая совершенная методика опроса никогда не может гарантировать полной достоверности информации).
Познавательные формы	
Познавательные формы призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей, а значит, способствовать изменению взглядов родителей на воспитание ребенка в условиях семьи, развивать рефлекссию. Кроме того, данные формы взаимодействия позволяют знакомить родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования их практических навыков.	
Практикум	Форма выработки у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному решению возникающих педагогических ситуаций, своеобразная тренировка педагогического мышления родителей-воспитателей.
Лекция	Форма психолого-педагогического просвещения, раскрывающая сущность той или иной проблемы воспитания.
Дискуссия	Обмен мнениями по проблемам воспитания. Это одна из интересных

	для родителей форм повышения уровня педагогической культуры, позволяющая включить их в обсуждение актуальных проблем, способствующая формированию умения всесторонне анализировать факты и явления, опираясь на накопленный опыт, стимулирующий активное педагогическое мышление.
Круглый стол	Особенность этой формы состоит в том, что участники обмениваются мнениями друг с другом при полном равноправии каждого.
Симпозиум	Обсуждение какой-либо проблемы, в ходе которого участники по очереди выступают с сообщениями, после чего отвечают на вопросы.
Дебаты	Обсуждение в форме заранее подготовленных выступлений представителей противостоящих, соперничающих сторон.
Педагогический совет с участием родителей	Главной целью совета является привлечение родителей к активному осмыслению проблем воспитания ребенка в семье на основе учета его индивидуальных потребностей.
Педагогическая лаборатория	Предполагает обсуждение участия родителей в различных мероприятиях.
Родительская конференция	Служит повышению педагогической культуры родителей; ценность этого вида работы в том, что в ней участвуют не только родители, но и общественность.
Общее родительское собрание	Главной целью собрания является координация действий родительской общественности и педагогического коллектива по вопросам образования воспитания, оздоровления и развития детей.
Групповые родительские собрания	Действенная форма взаимодействия воспитателей с коллективом родителей, форма организованного ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи.
Аукцион	Собрание, которое проходит в игровой форме, в виде «продажи» полезных советов по выбранной теме.
Вечера вопросов и ответов	Позволяют родителям уточнить свои педагогические знания, применить их на практике, узнать о чем-либо новом, пополнить свои знания, обсудить некоторые проблемы развития детей.
Родительские вечера	Прекрасно сплачивают родительский коллектив; это праздники общения с родителями друга своего ребенка, это праздники воспоминаний младенчества и детства собственного ребенка, это поиск ответов на вопросы, которые перед родителями ставит жизнь и собственный ребенок.
Родительские чтения	Дают возможность родителям не только слушать лекции педагогов, но и изучать литературу по проблеме и участвовать в ее обсуждении.
Родительский тренинг	Активная форма взаимодействия работы с родителями, которые хотят изменить свое отношение к поведению и взаимодействию с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным.
Педагогическая беседа	Обмен мнениями по вопросам воспитания и достижение единой точки зрения по этим вопросам, оказание родителям своевременной помощи.
Семейная гостиная	Проводится с целью сплочения родителей и детского коллектива, тем самым оптимизируются детско-родительские отношения; помогают по-новому раскрыть внутренний мир детей, улучшить

	эмоциональный контакт между родителями и детьми.
Клубы для родителей	Предполагают установление между педагогами и родителями доверительных отношений, способствуют осознанию педагогами значимости семьи в воспитании ребенка, а родителями — что педагоги имеют возможность оказать им помощь в решении возникающих трудностей воспитания.
Дни добрых дел	Дни добровольной посильной помощи родителей группе, ДОУ (ремонт игрушек, мебели, группы), помощь в создании предметно-развивающей среды в группе. Такая форма позволяет налаживать атмосферу теплых, доброжелательных взаимоотношений между воспитателем и родителями.
День открытых дверей	Дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь их к участию.
Неделя открытых дверей	Родители в течение недели (в любое время) могут прийти в детский сад и понаблюдать за педагогическим процессом, режимными моментами, общением ребенка со сверстниками, глубже проникнуть в его интересы и потребности.
Ознакомительные дни	Для родителей, дети которых не посещают дошкольное учреждение.
Эпизодические посещения	Предполагают постановку конкретных педагогических задач перед родителями: наблюдение за играми, непосредственно образовательной деятельностью, поведением ребенка, его взаимоотношениями со сверстниками, а также за деятельностью педагога и ознакомление с режимом жизни детского сада; у родителей появляется возможность увидеть своего ребенка в обстановке, отличной от домашней.
Исследовательско-проектные, ролевые, имитационные и деловые игры	В процессе этих игр участники не просто впитывают определенные знания, а конструируют новую модель действий, отношений; в процессе обсуждения участники игры с помощью специалистов пытаются проанализировать ситуацию со всех сторон и найти приемлемое решение.
Онлайн-встречи	Особенность этой формы состоит в том, что участники онлайн-встречи со стороны родителей имеют возможность получать любую информацию, рекомендации, консультации педагогов в дистанционном формате в режиме онлайн, находясь дома и имея доступ к интернету через компьютер или смартфон.
Взаимодействие с родителями через родительскую группу с помощью различных мессенджер-приложений	Многофункциональное мессенджер-приложение позволяет отправлять сообщения, звонить, пересылать изображения и видеофайлы. Пользователи создают приватные или групповые чаты для общения, совершают голосовые и видеозвонки. Это дает возможности: обмена информацией в различных форматах: аудио, видео, фото; использования индивидуального подхода к каждому конкретному родителю; сочетания индивидуальной и групповой форм работы с родителями; быстрого доведения информации до родителей; внесения информационных изменений и дополнений; оперативного получения обратной связи от родителей; проведения опросов и быстрого обрабатывания информации.
Досуговые формы	
Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные	

отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми	
Праздники, утренники, мероприятия (концерты, соревнования)	Помогают создать эмоциональный комфорт в группе, сблизить участников педагогического процесса.
Выставки работ родителей и детей, семейные вернисажи	Демонстрируют результаты совместной деятельности родителей и детей
Совместные походы и экскурсии	Укрепляют детско-родительские отношения
Письменные формы	
Еженедельные записки	Записки, адресованные непосредственно родителям, сообщают семье о здоровье, настроении, поведении ребенка в детском саду, о его любимых занятиях и другую информацию
Неформальные записки	Воспитатели могут посылать с ребенком короткие записки домой, чтобы информировать семью о новом достижении ребенка или о только что освоенном навыке, поблагодарить семью за оказанную помощь; в них могут быть записи детской речи, интересные высказывания ребенка; семьи также могут посылать в детский сад записки, выражающие благодарность или содержащие просьбы
Личные блокноты	Могут каждый день курсировать между детским садом и семьей, чтобы делиться информацией о том, что происходит дома и в детском саду; семьи могут извещать воспитателей о таких семейных событиях, как дни рождения, новая работа, поездки, гости
Письменные отчеты о развитии ребенка	Эта форма может быть полезна при условии, если она не заменяет личных контактов
Наглядно-информационные формы	
Данные формы общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективно увидеть деятельность воспитателя	
Информационно-ознакомительные	Направлены на ознакомление родителей с дошкольным учреждением, особенностями его работы, с педагогами, занимающимися воспитанием детей, через сайт в Интернете, «Летопись ДОО», выставки детских работ, фотовыставки, рекламу в средствах массовой информации, информационные проспекты, видеофильмы «Из жизни одной группы детского сада»; выставки детских работ; фотовыставки и информационные проспекты
Информационно-просветительские	Направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста; их специфика заключается в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное — через газеты, организацию тематических выставок; информационные стенды; записи видеофрагментов организации различных видов деятельности, режимных моментов; фотографии, выставки детских работ, ширмы, папки-передвижки

Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мяч резиновый, мяч – шар надувной, шарик пластмассовый, и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих мультипликационных фильмов.

3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

6. Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

7. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

8. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

9. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

10. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Планируемые результаты сотрудничества инструктора по физической культуре с семьями воспитанников:

- сформированность у родителей представлений о содержании педагогической деятельности;
- овладение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста;
- формирование устойчивого интереса родителей к активному взаимодействию с учреждением.

Перспективный план работы с родителями воспитанников представлен в (Приложении 3,6).

2.6. Иные характеристики содержания Программы

Индивидуальный образовательный маршрут

ФГОС определяет новый подход к дошкольному образованию. Одним из основных требований по нему является эффективное применение всех педагогических ресурсов для достижения максимального результата в воспитании и развитии будущих школьников. Именно поэтому индивидуальный подход ко всем детям с учетом всех их особенностей обеспечивает ИОМ (индивидуальный образовательный маршрут) дошкольника. Под ним понимается образовательная программа, которая направлена на обучение конкретного ребенка и учитывает все его личностные качества.

Индивидуальный образовательный маршрут - это персональный путь реализации личностного потенциала воспитанника в образовании интеллектуального, эмоционально-волевого, деятельностного, нравственно-духовного развития. Составляющей данного маршрута является **индивидуальная карта развития ребенка** - это документ, включающий в себя основные показатели развития ребенка, посещающего дошкольную образовательную организацию.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется с учетом индивидуальных особенностей личности дошкольника (состояние здоровья, уровень физического развития, особенности развития психических процессов, интересов, склонностей, способностей, характера личности) и проектируются для детей, которые испытывают трудности в процессе освоения основной образовательной программы дошкольного образования, нуждаются в коррекционной помощи специалистов и имеют ограниченные возможности здоровья, а также воспитанники с высоким уровнем развития.

В индивидуальном образовательном маршруте определяется специфическое для данного ребенка соотношение форм и видов деятельности, индивидуализированный объем и глубина содержания, специфические психолого-

педагогические технологии, учебно-методические материалы. Индивидуальный образовательный маршрут отражает процесс изменения (динамики) в развитии и обучении ребенка, что позволяет вовремя корректировать компоненты педагогического процесса.

Цель разработки и внедрения в программу обучения образовательного маршрута — это формирование в детском саду факторов, которые будут направлены на позитивную социализацию и социально-личностное развитие воспитанников. Реализация индивидуального маршрута предполагает проведение регулярного мониторинга с целью отслеживания степени освоения образовательной программы каждым воспитанником дошкольного учреждения. Карта индивидуального образовательного маршрута составлена для одаренного дошкольника и для воспитанника испытывающего затруднения в освоении образовательных задач по образовательной области «Физическое развитие» (Приложение 8).

Методы, используемые в работе

- Беседы, игры, занятия, чтение художественной литературы, этюды, направленные на знакомство с различными эмоциями и чувствами, с «волшебными» средствами понимания;
- Игры, упражнения и тренинги, способствующие развитию эмоционально-личностной и поведенческой сфер (развитие коммуникативных навыков и улучшение взаимоотношений с окружающими, снятие страхов и повышение уверенности в себе, снижение агрессии и ослабление негативных эмоций)
- Занятия, игры и упражнения на развитие психических процессов, (памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения).

Принципы разработки ИОМ:

- принцип опоры на обучаемость ребенка,
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития.

- принцип соблюдения интересов ребенка. По-другому его называют "на стороне ребенка". Воспитатели должны объективно относиться к ребенку и его проблемам! Быть всегда на стороне ребенка!

- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы "команды" специалистов, в ходе изучения уровня развития ребенка (явления, ситуации) ;

- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы.

- принцип отказа от усредненного нормирования. Реализация данного принципа предполагает избегание прямого оценочного подхода при диагностическом обследовании уровня развития ребенка.

- принцип опоры на детскую субкультуру. Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

Этапы конструирования индивидуального образовательного маршрута

1. Этап наблюдения.

Цель этапа: выявить группу дошкольников, испытывающих трудности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, психомоторные или комплексные.

2. Диагностический этап.

Цель данного этапа – выявление причин трудностей ребенка.

3. Этап конструирования.

Цель этапа: построение индивидуальных образовательных маршрутов для дошкольников, на основе выявленных трудностей и установленных причин этих трудностей.

4. Этап реализации

Индивидуальный образовательный маршрут может реализовываться во всех видах деятельности, в любое время, всё зависит от желания ребёнка, от его выбора, самоопределения. Учитывая, что ведущий вид деятельности ребёнка

дошкольника – игра педагогу в реализации индивидуальных маршрутов помогает педагогический приём «почтовый ящик», в котором дети находят письмо, адресованное конкретному ребёнку с условными обозначениями задания.

5. Этап итоговой диагностики.

На 5 этапе проводится завершающая диагностика.

Цель этапа: выявить результаты действия маршрута (трудность сохранилась или не сохранилась.)

Предполагаемый результат:

- развитие социальной компетентности;
- развитие коммуникативных навыков;
- коррекция тревожности, самооценки (приближение к адекватной);
- развитие чувства самоценности;
- коррекция имеющихся у ребенка социально-личностных проблем.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, обеспечивается воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу.

Современный детский сад - это социально-педагогическая система, взаимодействующая с различными организациями, предприятиями, учреждениями. Социальное партнерство предполагает формирование единого информационного образовательного пространства; налаживание конструктивного взаимодействия между ДОО и социальными партнерами.

Приоритетным направлением сотрудничества является создание условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; сохранение и укрепление здоровья детей, формирование основ базовой культуры личности, творческого потенциала, воспитанников, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Организация сотрудничества с социумом формирует устойчивую систему ценностей ребенка, делает успешной подготовку к школьному обучению, оптимизирует взаимодействие взрослого и дошкольника, способствует успешной

социализации личности дошкольника, дает возможность реализации личностно ориентированного подхода к воспитаннику, совершенствует профессиональную компетентность педагога.

С целью сохранения здоровья и обеспечения благоприятных условий разностороннего развития детей дошкольного возраста, их способностей и творческого потенциала в ДОО создана система партнерства с социальными институтами:

- МБУ «СШ» Краснобродского городского округа;
- ГБУЗ КО Краснобродская городская больница.

Социальное партнерство предполагает:

- создание системы взаимодействия ДОО с учреждениями социума на основе договоров и совместных планов (приложение 9);
- сохранение и повышение здоровья воспитанников;
- повышение общекультурного уровня, формирование позитивной самооценки, коммуникативных, творческих навыков, личностных качеств детей, родителей, педагогов;
- рост психоэмоционального благополучия и здоровья участников образовательного процесса, основанных на творческом взаимодействии с социальными институтами.

Создание единой воспитательной системы способствует расширению кругозора дошкольников, взаимопроникновения в мир других людей, природы, культуры, повышению педагогического мастерства воспитателей и специалистов, сохранению и укреплению здоровья дошкольников, воспитанию уважения к труду взрослых. Сотрудничество с каждым учреждением строится на договорной основе с определением задач по развитию ребенка и конкретной деятельности. Взаимодействие с каждым из партнеров базируется на следующих принципах:

- добровольность сторон;
- уважение интересов друг друга;
- соблюдение законов и иных нормативных актов;

- сохранения имиджа учреждения в обществе;
- обязательность исполнения договоренности

Условиями эффективного взаимодействия ДОО с социальными партнерами выступают:

- открытость ДОО;
- установление доверительных и деловых контактов;
- использование образовательного и творческого потенциала социума;
- использование активных форм и методов общения.

Учреждения	Задачи, решаемые в совместной деятельности	Формы работы
МБУ ДО«Детская – юношеская спортивная школа»	Сохранять и укреплять здоровье детей. Формировать у воспитанников мотивацию к ведению здорового образа жизни.	Совместное проведение спортивно-игровых программ, физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных мероприятий. Участие воспитанников в спортивных соревнованиях. Сдача норм ГТО.
ГБУЗ КО Краснобродская городская больница	Сохранение и укрепление здоровья детей. Оказание лечебно-профилактической помощи детям.	Осмотры врачом-педиатром. Медицинские осмотры врачами-специалистами. Профилактические прививки и вакцинация детей.

3. Организационный раздел

3.1. Материально- техническое обеспечение Программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Физкультурный зал находится на втором этаже. Общая площадь составляет 80,5 кв. м. Физкультурный зал имеет два выхода, один из которых ведет к эвакуационной лестнице.

Бассейн находится на первом этаже детского сада. Общая площадь составляет 101,4 кв. м. Бассейн имеет два выхода, один из которых ведет к эвакуационному выходу.

Более подробно оснащение описано в паспорте физкультурного зала и бассейна.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса	
Перечень оборудования	
Помещение	Оснащение
Физкультурный зал Совместная образовательная деятельность по физической культуре Утренняя гимнастика Физкультурные досуги Спортивные праздники, развлечения Индивидуальная работа по развитию	Спортивный инвентарь: массажные дорожки, мячи, 4 шведские стенки, фитболы, кегли, скакалки, обручи, кольцо бросы, спортивные стойки для подлезания, дуги, 4 спортивные скамейки, баскетбольный щит, ленты, гимнастические палки, канат-1, гимнастическое бревно-1

основных видов движений Удовлетворение потребности детей в самовыражении Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей Консультативная работа с родителями и воспитателями Совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения	ребристые доски-3, маты-2 Нестандартное оборудование: дорожки для коррекции плоскостопия, массажные дорожки. Спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи, гантели, скакалки, обручи, кубики. Атрибуты и игрушки для подвижных игр. Оборудование для спортивных игр: баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона. Подборка аудиодисков с комплексами утренней гимнастики и музыкальными произведениями. Подборка методической литературы. Пособия. <u>Более подробно –паспорт физкультурного зала.</u>
Плавательный бассейн Совместная образовательная деятельность по обучению детей плаванию Спортивные праздники, развлечения Индивидуальная работа по обучению плаванию. Консультативная работа с родителями и воспитателями	Разделительная дорожка – 1, доски для плавания – 10, гибкие палки – 12, ласты – 12, надувные и резиновые мячи – 12, перчатки для рук – 24, гимнастические обручи – 12, игрушки <u>Более подробно – паспорт плавательного бассейна</u>

3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

В соответствии с ФГОС материально-техническое обеспечение Программы включает в себя перечень используемых Программ, технологий, пособий, необходимых для реализации Программы. Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании.

№	Материальные средства обучения	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Шведская стенка	4

3.	Баскетбольные мячи	10
4.	Мяч резиновый	10
5.	Скакалки	20
6.	Мяч резиновый малый для метания в цель	20
7.	Обруч	20
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	8
9.	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 х 78 х 62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
10.	Перекасти поле	4
11.	Мат гимнастический	5
12.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.)	1
13.	Горка к сухому бассейну	1
14.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	20
15.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
16.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
17.	Бревно гимнастическое	2
18.	Доска ребристая	1
19.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
20.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см)	1
21.	Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	2
22.	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 х 15 х 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 х 15 х 10 см, 16 соединительных трубок)	1
23.	Круговая лесенка-балансир (8 секции)	1
24.	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
25.	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1
26.	Кегли	6
27.	Куб деревянный малый	10
28.	Куб деревянный большой	4
29.	Модули мягкие пирамида	2
30.	Доска деревянная ровная	1
31.	Тунель игровой	10
32.	Мат светофор	1
33.	Мат классики	1
34.	Мат цифры	1
35.	Палка гимнастическая	20

36	Дуги	6
37	Игровое оборудование «Парашют»	1
Детские тренажеры		
1	Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)	2
2	Беговая дорожка детская(70 х 60 х 80 см)	1
3	Велотренажер детский (55 х 35 х 70 см)	1
4	Мини-твист (45 х 30 х 96 см, диаметр диска 25 см)	1
5	Тренажер «Наездник» (86 х 42 х 14 см)	1
Для бассейна		
1	Длинные разделительные полосы с яркой маркировкой 1 м (длинной 12,5)	2-3
2	Дорожка резиновая (длинной 5м)	1-2
3	Дорожка для профилактики плоскостопия 5 ковриков с шипами (длина ковриков 0,3м)	1
4	Короткие разделительные дорожки (длиной 6-8 м)	5
5	Плавательные доски разных размеров	25
6	Игрушки, предметы -плавающие различных форм и размеров	30
7	Игрушки и предметы -тонущие различных форм и размеров	30 Морской конек
8	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью	30
9	Круг спасательный детский облегченный весом 0,5-1,0кг	
10	Коврик резиновый	8
11	Комплект (ласты, дыхательная трубка, маска)	25
12	Нарукавники разных размеров	25
13	Лопатки для рук разных размеров	25
14	Гимнастическая палка	25
15	Поролоновые палки разных размеров (нудолсы)	10
16	Соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам разных размеров	20
17	Пластины плавающие с отворотами для соединения с палками	10
18	Вставки разных размеров для соединения ног (колобашки)	25
19	Плавки поплавки	25
20	Лестница трап для спуска в ванну с бортами	1
21	Съемные горки на бортах бассейна	
22	Откидные поручни длиной 1-1,5м по обеим сторонам ванны	
23	Надувные круги разных размеров	25
24	Мячи резиновые разных размеров	30
25	Обручи плавающие (горизонтальные)	10
26	Обручи с грузами (вертикальные)	10
27	Поплавок цветной (флажок)	4
28	Скат-лоток подвесной (для скатывания в воду)	2
29	Очки для плавания	25
30	Поворотные съемные фиксаторы для удерживания воспитанников в	25

	воде на месте	
31	Пояс с петлей для обучение плаванию	25
32	Судейский свисток	2
33	Секундомер	1
34	Термометр комнатный	4
35	Термометр для воды	2
36	Съемный груз (для придания обручу вертикального положения)	8
37	Шест длиной (250-300 см)	1
38	Мячи надувные	На подгруппу
39	Часы- секундомер на стене	1
40	Цветные мячики плавающие	На подгруппу
41	Водный баскетбол	1

Программы и методические пособия				
Наименование литературы	Автор (ы)	Издательство	Наличие грифа ФЭС или МО РФ	Год издания
Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 49 «Радуга» поселка Краснобродского»	О.Н.Заречнева, ВВ. Шевченко, Т.А.Маклакова		Рекомендовано к использованию в образовательной практике (КРИПКиПРО)	2016
Программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.	МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва	Одобрено Экспертным советом ФГАУ «ФИРО» по образованию и социализации детей	2015
Образовательная область «Физическое развитие»				
Программа «Обучение плаванию в детском саду»	Т.И. Осокина, ЕА. Тимофеева, Т.Л. Богина	Просвещение, Москва	Допущено МО РФ	1991

3.3.Режим дня

МБДОУ «Детский сад № 49 «Радуга» работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы детского сада: 12 часов.

Режим работы: с 07. 00 часов до 19.00 часов.

В группе разработан режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь детской деятельности в детском саду.

При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, региональные климатические условия и окружающий социум. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Все эти показатели чрезвычайно важны для успешной реализации задач Рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие».

Для того чтобы наиболее полно охарактеризовать особенности организации образовательного процесса, в данный раздел мы включили:

- ✓ Распорядок и (или) режим дня воспитанников;
- ✓ Объём образовательной нагрузки на воспитанников в рамках ООД

(Приложение 1);

- ✓ Циклограмма работы инструктора по физической культуре

(Приложение 6);

- ✓ Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями **(Приложение 3);**

- ✓ Перспективный план работы инструктора по физической культуре с воспитанниками **(Приложение 4);**

- ✓ Расписание организованной образовательной деятельности воспитанников **(Приложение 5).**

- ✓ Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность каникул устанавливается в течение года.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

Режим дня в группах

Перевод на новый режим осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей поведения ребенка. Недопустимы, ранний перевод ребенка на режим более старшей возрастной подгруппы, а также длительная задержка его на режиме младшей возрастной группы детей.

Показателями соответствия режима возрастным и индивидуальным возможностям ребенка являются его деятельное, активное поведение во время бодрствования, хороший аппетит, глубокий и достаточный по времени сон. При организации режима раннего возраста учитываются сезонные особенности. Поэтому в детском саду имеется два сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому.

Режим дня (холодный период года)

Режимные моменты	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность.	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 -8.55	8.25-8.55	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.55 – 9.20	8.55 – 9.10	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.20-10.00	9.10-10.00	9.00-10.30	9.00-10.50

Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00-10.10	10.00-10.10	10.30.-10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.05	10.00-12.15	10.50-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.20	12.15-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры игры	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.50-16.30	15.50-16.30	15.40-16.30	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-18.00	16.40-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50-18.15	17.50-18.15	18.00-18.20	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.15-18.45	18.15-18.45	18.20-18.45	18.20-18.45
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Режим дня (теплый период года)

Режимные моменты	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовите льная к школе группа
Прием и осмотр детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность.	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 -8.50	8.20-8.50	8.30 – 8.55	8.30 – 8.55

Игры, подготовка к прогулке, прогулка	8.50 – 11.40	8.50 –11.50	8.55 -12.25	8.55 – 12.35
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	9.30-9.50	9.30-9.50	9.30-9.50	9.30-9.50
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду, обед	11.40-12.20	11.35-12.35	12.10 -13.00	12.15 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00	12.35-15.00	13.00-15.00	13.00– 15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры, игры	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00 –15.25	15.00 –15.25
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	16.15-16.50	16.20-16.50	16.25-16.50	16.25-16.50
Игры, труд, самостоятельная деятельность	15.25-16.15	15.25-16.20	15.25-16.25	15.25-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.15-16.50	16.20-16.50	16.25-16.50	16.25-16.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.50- 18.30	16.50-18.30	16.50- 18.30	16.50- 18.30

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой МБДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и

др. Инструктору по физической культуре важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации необходимо проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; педагоги приучают детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. В организации обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Педагогами развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно проводятся с детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на основную

образовательную деятельность проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад №49 «Радуга»

Формы организации	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30
	На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультурные минутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Занятия в бассейне	10-15	15-20	20-25	25-30
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-35	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Рабочей программы положен примерный перечень событий (праздников), который обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;
- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- поддержание эмоционально - положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Рабочей программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Рабочей программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (**включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников**);
- основу для разработки части Рабочей программы, формируемой участниками образовательного процесса, так как примерный календарь праздников может быть изменен, уточнен и (или) дополнен содержанием, отражающим:

1) видовое разнообразие учреждений (групп), наличие приоритетных направлений деятельности;

2) специфику социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

В каждой возрастной группе выделен блок, разделенный на несколько тем. Одной теме уделяется не менее одной недели. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Традиционные праздничные мероприятия и события

Форма проведения	Праздничные традиционные мероприятия	Возрастная группа	Сроки проведения
День здоровья	Будь здоров, малыш!	Вторая младшая группа	Сентябрь
Музыкально-спортивный праздник	День толерантности	Старшие группы	Ноябрь
Спортивные соревнования	Малые Олимпийские игры	Подготовительные к школе группы	Декабрь
День здоровья в бассейне	Доктор Айболит	Старшая группа	
Спортивные соревнования	Зимние забавы	Старшие и подготовительные группы	Январь
День здоровья в бассейне	В гости к уточке Кря-Кря	Средние группы	Март
Физкультурный праздник	День космонавтики	Старшие и подготовительные группы	Апрель

Традиционные совместные мероприятия родителей и детей

Форма работы	Название мероприятия	Сроки проведения
Спортивные соревнования	Веселые осенние старты	октябрь
Спортивное мероприятие	Зимние забавы	январь
Спортивные соревнования совместно с папами воспитанников (старшие, подготовительные к школе группы)	Рота, подъем!	февраль
Спортивное мероприятие (подготовительная к школе группа)	Папа, мама, я - к ГТО идет семья!	март
Совместное занятие родителей и детей (средние группы)	Морское путешествие	апрель
Совместное спортивное мероприятие	Ходуны и несуны	май

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Базисные компоненты развивающей предметной среды по физическому развитию включают в себе функциональные пространства, физкультурного зала и бассейна учреждения. Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) физкультурного зала соответствует критериям ФГОС ДО и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, осуществления игровой и двигательной активности. Физкультурный зал оснащен стационарным и мобильным, традиционным и нетрадиционным оборудованием. Физкультурное оборудование и пособия, размещены вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь зала для самостоятельной двигательной активности детей, организации подвижных игр и упражнений с использованием различных выносных пособий. Пособия расположены в строго отведенных для них местах – открытых стеллажах, передвижных контейнерах для свободного доступа детей.

Материалы физкультурного зала полифункциональные, легко комбинируются, позволяют трансформировать пространство в зависимости от

образовательной ситуации и организационных форм работы (фронтальной, подгрупповой и индивидуальной), создавать новые варианты занятий, комплексов утренней гимнастики, усложнять задания в подвижных и спортивных играх и упражнениях. РППС физкультурного зала укомплектована с учетом реализуемых программ ДОО, индивидуальных особенностей развития детей (антропометрических, возрастных и гендерных) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной деятельности ребенка со взрослым и сверстниками.

Все элементы РППС (физкультурное оборудование и пособия) отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Физкультурный зал и бассейн предназначены для организации образовательной деятельности, совместной деятельности взрослых с воспитанниками.

Функциональное использование физкультурного зала

Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре, подвижных игр и развлечений; совместных мероприятий с родителями, самостоятельной двигательной активности детей в свободное время. Способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата детей; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; создание основы для становления ценностей здорового образа жизни; ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Образовательная область физическое развитие направлена:

Развитие физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость, координация)

Накопление обогащение двигательного опыта (овладения основными видами движения)

Формирование потребности в двигательной активности.

Эффективность функционирования физкультурного зала дошкольной организации базируется на соответствующем современным требованиям методическом и организационном обеспечении, а также подкрепляется необходимым техническим оснащением и оборудованием.

С учетом задач работы инструктора помещение территориально включает несколько зон, которые имеют специфическое назначение и соответствующее оснащение.

Рабочая зона

Письменный стол, стеллажи для хранения спортивного инвентаря, спортивный инвентарь для организации образовательной деятельности по физической культуре.

Двигательно – игровая зона предназначена для развития двигательных навыков и физических качеств, расширения двигательного опыта, создания положительного эмоционального настроения.

Зона спортивного оборудования предназначена для разнообразия организации двигательной деятельности детей, формирования умения использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности, создания вариативных, усложненных условий для выполнения двигательных заданий, расширения круга представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.

Зона метания предназначена для ознакомления с различными способами метания, развития глазомера, изучения и закрепления техники метания, укрепления мышц спины,

Зона прыжков предназначена для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой, развития силы ног, прыгучести, обучения техники прыжков.

Зона «Спортивный комплекс» предназначена для создания условий для удовлетворения потребности в двигательной активности, развития ловкости,

силы, смелости при выполнении упражнений на перекладине, овладения техникой различных способов и видов лазанья.

Коррекционно- профилактическая зона предназначена для укрепления здоровья детей, осуществление профилактики от плоскостопия. Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, и использования нестандартного оборудования.

Функциональное использование бассейна

Все помещения бассейна отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами гигиенические требования к устройству эксплуатации и качеству воды(СанПиН 2.4.1.3049-13), температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +30-32 градусов С, в раздевальной и душевой в пределах +25, +26 градусов С, воды в бассейне + 28-30 градусов С.

Бассейн работает по расписанию занятий, согласованному с администрацией ДОО.

Бассейн- это помещение где необходима организация рационального двигательного режима в процессе учебной деятельности.

Помещения бассейна имеет в наличии комнаты для переодевания, душевые, туалеты, эвакуационные выходы, зал с чашей (6 метров в длину 3 метра в ширину и 80 сантиметров в глубину), они оборудованы необходимыми пособиями инвентарём и атрибутами.

Помещение располагает системой вентиляции и подачи воды. Под каждым душем имеются резиновые коврики, такие же лежат при входе и выходе из чаши

бассейна. Непосредственно на бортике бассейна соответствующим образом (удобно для инструктора и воспитанников) размещаются плавательные доски, надувные круги и игрушки, чтобы дети с удовольствием играли в воде, выполняли тренировочные задания и старались правильно делать все упражнения. У бортика бассейна на тумбе располагаются пластмассовые лейки, игрушки, корзины с нарукавниками, резиновыми мячами и пластмассовые корзины с игрушками для ныряния, очки. Деревянная скамья для отдыха детей стоит по периметру чаши бассейна. На бортике бассейна установлены две лестницы в вертикальном положении для спуска и подъёма детей из воды; обязательное условие - наличие поручней.

Для контроля температурного режима воздуха на стенах размещены термометры. Температура воды легко определяется с помощью плавающего термометра. Визуальный обзор для сохранения прямолинейности проплыва дистанции ограничен стенками ванны бассейна. Разделительный шнур, состоит из пенопластовых поплавков яркой раскраски, чтобы их хорошо было видно детям. У бортика в углу стены приставлены страховочные шесты. Наряду со страховкой они используются как поддерживающие средство, помогающее при обучении.

По всему периметру бассейна проложена противоскользящая, впитывающая влагу синтетическая дорожка. В душевой и туалете бассейна лежат резиновые коврики, что позволяет исключить травматизм.

Комплексно-тематическое планирование

Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 49 «Радуга» поселка Краснобродского (2022-2023 учебный год)

Возрастная группа	Тема	Период
1 младшая	Детский сад	1-9 сентября
2 младшая	До свидания, лето, здравствуй детский сад!	
Средняя	День знаний	
Старшая		
Подготовительная к школе группа		
1 младшая	Осень	12-23 сентября
2 младшая		
Средняя	Ранняя осень	12-16 сентября
	Золотая осень	03-07 октября
	Поздняя осень	10-14 октября
Старшая	Ранняя осень	12-16 сентября
	Золотая осень	3-7 октября
	Поздняя осень	10 – 14 октября
Подготовительная к школе группа	Ранняя осень	12-16 сентября
	Золотая осень	3-7 октября
	Поздняя осень	10 – 14 октября
1 младшая	Я в мире человек	26 сентября – 7 октября
2 младшая	Я и моя семья	
Средняя	Я в мире человек	19 сентября-30 сентября
Старшая	Я вырасту здоровым	19 сентября – 30 сентября
Подготовительная к школе группа	Я вырасту здоровым	19 сентября – 30 сентября
1 младшая	Мой дом	7 октября-4 ноября
2 младшая	Мой дом, мой город	
Средняя	Мой город, моя страна	10 октября-28 октября
Старшая	День народного единства	17 октября-04 ноября
Подготовительная к школе группа	Мой город, моя страна, моя планета День народного единства	17 октября-04 ноября
1 младшая	Зима	07 ноября-18 ноября
2 младшая		
Средняя		
Старшая		
Подготовительная к		

школе группа		
1 младшая	Новогодний праздник	21 ноября- 23 декабря (режимные до 31 декабря)
2 младшая		
Средняя		
Старшая		
Подготовительная к школе группа		
1 младшая	Зима	09 -20 января
2 младшая		
Средняя		
Старшая		
Подготовительная к школе группа		
2 младшая	День защитника Отечества	23 января- 24 февраля
Средняя		
Старшая		
Подготовительная к школе группа		
1 младшая		
	Мамин праздник	23 января- 10 марта
2 младшая	8 Марта	27 февраля- 10 марта
Средняя		
Старшая	Международный женский день	
Подготовительная к школе группа		
1 младшая	Народная игрушка	13 -31 марта
2 младшая	Знакомство с народной культурой и традициями	13 -31 марта
Средняя		13 -31 марта
Старшая		
Подготовительная к школе группа		
Подготовительная к школе группа		
1 младшая	Весна	03 апреля-12 мая
2 младшая		03 апреля-12 мая
Средняя		03 апреля-12 мая
Старшая		03 апреля – 21 апреля
Подготовительная к школе группа		
Средняя	День Победы	24 апреля- 12 мая
Старшая		24 апреля- 12 мая
Подготовительная к школе группа		
1 младшая	Лето	15-31 мая
2 младшая		
Средняя		
Старшая		
Подготовительная к		

школе группа		
В летний период детский сад работает в каникулярном режиме		1 июня- 31 августа

Перспективное планирование по образовательной области
«Физическое развитие» (физкультурный зал)
Вторая младшая группа

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1	1-9 сентября	До свиданья, лето, здравствуй детский сад!	1	<i>Знакомство. Инструктаж. Беседа с детьми о правилах поведения на занятиях по физической культуре.</i> <i>Подвижная игра «Найди свой лист»</i>
2	12-23 сентября	Осень	2	-ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем; -ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) - подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>
			3	-ходьба и бег колонной по одному всем составом группы; - подлезание под шнур. - энергичное отталкивание мяча двумя руками; -ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см); <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>
3	26 сентября -7октября	Я и моя семья	4	-ходьба и бег колонной по одному всем составом группы; -прокатывание мячей в прямом направлении, игровое упражнение «Быстрый мяч»; -прыжки на двух ногах на месте; прыжки из обруча в обруч; <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>
			5	-ходьба и бег по залу друг за другом; -прыжки с приземлением на полусогнутые ноги; -энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу; <i>Подвижная игра «Ловкий шофер»</i>
4	10 октября- 4 ноября	Мой дом, мой город	6	-ходьба и бег с остановкой по сигналу; -ползание с прокатыванием мячей; <i>Подвижная игра «Зайка серый умывается»</i> <i>Игровое упражнение «Проползи не задень»</i>
			7	-ходьба и бег в колонне по одному; -ползание на четвереньках до предмета; -прыжки на двух ногах; <i>Подвижная игра «Догони мяч»</i>
			8	-ходьба и бег с остановкой на сигнал; -игровое упражнение «С кочки на кочку»; -ползание с опорой на ладони и колени «Крокодильчики»;

				-прокатывание мячей в прямом направлении; <i>Подвижная игра «Быстро в домик»</i>
			9	-ходьба и бег в колонне по кругу; - игровое задание «Веселые мышки»; -подлезание под шнур; -упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику», «В лес по тропинке»; -прыжки «зайки мягкие лапки»; <i>Подвижная игра «Догони меня»</i>
6	07-18 ноября	Зима	10	<i>Материал для повторения</i> игровые упражнения: «Мышки», «Цыплята», «Докати мяч до кубика», «Через болото», «Точный пас»
			11	<i>Материал для повторения</i> Игровые упражнения: «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке»
5	21 ноября-23 декабря	Новогодний праздник	12	-ходьба и бег по кругу; -энергичное отталкивание мяча при прокатывании друг другу; -ползание на четвереньках между предметами <i>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</i>
			13	-ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег; -ползание (игровое задание «Паучки»); -упражнение в сохранении равновесия; <i>Подвижная игра «Поезд»</i>
			14	-ходьба и бег в колонне по одному; -ходьба по доске; -ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40 см -прыжки на двух ногах с продвижением вперед (игровое упражнение «Лягушки»; <i>Подвижная игра: «Коршун и птенчики»</i>
			15	-ходьба в колонне по одному, ходьба бег в рассыпную, -прыжки из обруча в обруч; -прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат; -прокатывание мячей друг другу; <i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i>
			16	-ходьба и бег в колонне по одному; -прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти»); -ползание на четвереньках под дугой, игровое упражнение «Проползи- не задень» (высота 50см) <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>
6	9-20 января	Зима	17	-ходьба и бег в колонне по одному; -ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе; -прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги; - игровое задание «Из ямки в ямку» <i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i>
			18	-ходьба и бег по периметру зала и в рассыпную;

				-подлезание под дугу на четвереньках; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами; -прокатывание мяча между предметами; <i>Подвижная игра «Кролики»</i>
7	23 января-24 февраля	День защитника Отечества	19	-ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала; -прокатывание мяча друг другу; -ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>
			20	-ходьба и бегать между кубиков, врассыпную; -прокатывание мяча друг другу, выдерживая направление; -ползание под дугу, не касаясь руками пола; -ходьба по доскам «тропинкам» (ширина 20 см) <i>Подвижная игра «Лохматый пес»</i>
			21	-ходьба и бег по кругу; -подлезание под шнур, не касаясь руками; -перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние 30 см); -прыжки из обруча в обруч без паузы; <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>
			22	-ходьба и бег врассыпную; -прыжки на полусогнутых ногах, игровое упражнение «Веселые воробышки»; -прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; <i>Подвижная игра: «Воробышки в гнездышки»</i>
			23	-ходьба в колонне по одному перешагивая через шнуры, беге врассыпную; -прокатывание мяча; -бросание мяча через шнур двумя руками, -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>
8	27 февраля – 10 марта	8 марта	24	-ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; -прыжки из обруча в обруч; -лазание под дугу, не касаясь руками пола; -ходьба по доске на равновесие; -ходьба переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра: «Беги ко мне»</i>
			25	- ходьба и бег по кругу в колонне по одному, выполняя задания; -прокатывание мяча друг другу; -ходьба по доске боком приставным шагом; -прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах <i>Подвижная игра: «Воробышки и кот»</i>

9	13-31 марта	Знакомство с народной культурой и традициями	26	-ходьба переменным шагом через шнуры, бег врассыпную; -прыжки в длину с места «Через канавку»; -катание мячей друг другу «Точно в руки»; <i>Подвижная игра: «Найди свой цвет»</i>
			25	- ходьба в колонной по одному, выполняя задания; - бег врассыпную; - бросание мяча о пол и ловля его двумя руками, игровое упражнение «Брось- поймай»; -ползание на повышенной опоре (скамейке), игровое упражнение «Муравьишки»; <i>Подвижная игра: «Зайка серый умывается»</i>
			28	-ходьба и бег с остановкой по сигналу; -подлезание под шнур, не касаясь руками пола; -ходьба по гимнастической скамейке; <i>Подвижная игра «Лошадка»</i>
10	03 апреля -12 мая	Весна	29	-ходьба и бег по кругу друг за другом; -ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке; -прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед «Через канавку»; <i>Подвижная игра «Лохматый пёс»</i>
			30	-ходьба и бег парами и бег врассыпную; -прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги; -прокатывание мячей «Точный пас»; <i>Подвижная игра: «Лиса и зайцы»</i>
			31	-ходьба в колонне по одному, беге по кругу; -ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. -бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; <i>Подвижная игра: «Найди домики»</i>
			32	-ходьба и бег с остановкой по сигналу; -бег в умеренном темпе с подскоком; -ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая; -прыжки в длину с места; -ходьба по гимнастической скамейке; <i>Подвижная игра: «Птички и птенчики»</i>
			33	-ходьба и бег врассыпную; -бросание мяч вверх и ловля его двумя руками; -ползание по гимнастической скамье; -прыжки через шнур (расстояние 30-40 см) <i>Подвижная игра: «Кот и мышки»</i>
			34	-ходьба, бег в колонне по одному; - лазание на наклонную лесенку; - ходьба по доске, формируя правильную осанку; -прыжки со скамейки на полусогнутых ногах, игровое упражнение «Парашютисты»; <i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>

11	15-31 мая	Лето	35	-ходьба и бег друг за другом по кругу; -броски мяча вверх и ловля его двумя руками; -ползание по скамейке; <i>Подвижная игра «Курочка хохлатка»</i>
			36	-ходьба и бег врассыпную; - лазание на наклонную лесенку; -прыжки в длину с места «Через канавку». <i>Подвижная игра: «Воробышки и кот»</i>
			37	-ходьба колонной по одному, выполняя задания по сигналу; <i>Материал для повторения</i> <i>Игровые упражнения: «Пробеги не задень», «Медвежата», «Через канавку», «Быстрый мяч».</i>

Перспективное планирование по образовательной области

«Физическое развитие» (физкультурный зал)

средняя группа

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1	1-9 сентября	День знаний	1	<i>Инструктаж. Беседа с детьми о правилах поведения на занятиях по физической культуре.</i> <i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i>
2	12-16 сентября	Ранняя осень	2	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах игровое упражнение «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3.Повтор подпрыгивания. 4.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу <i>Подвижная игра: «Найди пару листочку»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди мяч»</i>
3	19-30 сентября	Я в мире человек	3	1.Прокатывание мячей друг, другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4.Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5.Прыжки на двух ногах между кеглями <i>Подвижная игра: «Листопад»</i> <i>Малоподвижная игра: «Пойдем в гости»</i>
			4	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3.Ходьба по скамейке (высота -15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4.Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
4	03-07 октября	Золотая осень	5	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2.Прыжки на двух ногах до предмета. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4.Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пройти дальше <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Карлики и великаны»</i>

5	10-14 октября	Поздняя осень	6	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча друг другу, исходное положение стоя на коленях. 3.Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. 4.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
6	17 октября- 4 ноября	Мой город, моя страна	7	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики. 4.Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии <i>Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i>
			8	1.Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2.Прокатывание мяча по дорожке. 3.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4.Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) <i>Подвижная игра: «Пробеги тихо»</i> <i>Малоподвижная игра: «Пойдем в гости»</i>
			9	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4.Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) <i>Подвижная игра: «Лиса в курятнике»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
7	07-18 ноября	Зима	10	1.Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) 4.Прокатывание мячей друг другу на точность направления движения. <i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i> <i>Малоподвижная игра: «Совушка»</i>

			11	1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м). <i>Подвижная игра: «Найди свой домик»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i>
8	21 ноября-23 декабря	Новогодний праздник	12	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 3 м) <i>Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i>
			13	1.Ходьба и бег «змейкой» между предметами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на уменьшенной площади опоры. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении. 4.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. <i>Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч», «По мостику», «Кто быстрее»</i> <i>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</i>
			14	1.Ходьба по шнуру (прямо, по кругу), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски (взмах рук). 3.Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 4.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). <i>Подвижная игра: «Пробеги тихо»</i> <i>Малоподвижная игра: «Пойдем в гости»</i>
			15	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки со скамейки (25см) 3.Прыжки на двух ногах через 5-6 (шнуров) 4.Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра: «Зайцы и волк»</i> <i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i>
			16	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4.Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей <i>Подвижная игра: «Лиса и куры»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди мяч»</i>

9	09-20 января	Зима	17	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 <i>Подвижная игра: «Кошка и мышка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Карлики и великаны»</i>
			18	1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки 4.Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5.Спрыгивание с гимнастической скамейки. <i>Подвижная игра: «Цветные автомобили»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i>
10	23 января-24 февраля	День защитника Отечества	19	1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» <i>Подвижная игра: «Самолеты»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i>
			20	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 3.Прокатывание мяча между предметами, подталкивая двумя руками снизу не отпуская далеко от себя. 4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) <i>Подвижная игра: «Цветные автомобили»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			21	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке <i>Подвижная игра: «Бездомный заяц»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди мяч»</i>
			22	1.Метание мешочков на дальность. 2.Метание мешочков в вертикальную, горизонтальную цель правой и левой руками (5-6 раз). <i>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни- не задень».</i> <i>Подвижная игра «Два мороза»</i>

			23	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) <i>Подвижная игра: «Ловишки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Карлики и великаны»</i>
11	27 февраля-10 марта		24	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <i>Подвижная игра: «Зайцы и волк»</i> <i>Малоподвижная игра: «Подарки»</i>
			25	1. Ходьба и бег между предметами; 2. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться присесть), (перешагивание через предметы). 3. Прыжки в обручи с продвижением вперед. 4. прыжки через бруски (высота 10 см) расстояние (40 см). <i>Игровые упражнения: «Прыжки по дорожке», «Пробеги и задень», «Ловкие лягушки».</i> <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i>
12	13- 31 марта	Знакомство с народной культурой и традициями	26	1. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч <i>Подвижная игра: «Ловишки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Подарки»</i>
			27	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами) 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) <i>Подвижная игра: «Самолеты»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			28	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине <i>Подвижная игра: «Поезд»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i>
13	03-21 апреля	Весна	29	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки

				в стороны. 3.Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4.Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. <i>Подвижная игра: «Самолеты»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			30	1.Прыжки в длину с места (фронтально). 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) (<i>поточным методом</i>). 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз <i>Подвижная игра: «Кошка и мышка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Подарки»</i>
			31	1.Ходьба и бег по наклонной доске. 2.Перешагивание через набивные мячи. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4.Прыжки на двух ногах через кубики. <i>Подвижная игра: «Цапля»</i>
14	24 апреля-12 мая	День Победы	32	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 <i>Подвижная игра: «Гори, гори ясно»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам</i>
			33	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2.Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см) 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти. 4.Прокатывание мяча между кубиками «змейкой». <i>Подвижная игра: «Гори гори ясно»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам</i>
			34	1.Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2.Прыжки в длину с места через шнуры. 3.Перебрасывание мячей друг другу. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. <i>Подвижная игра: «Ракеты»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам</i>
15	15-31 мая	Лето	35	1.Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м) 3. Метание правой и левой рукой на дальность.

				<i>Подвижная игра: «Пробеги тихо»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			36	1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2.Равновесие- ходьба по доске, лежащая на полу, на носках руки за головой (2 раза). <i>Игровые упражнения: «Подбрось-поймай» «Кто быстрее по дорожке».</i> <i>Подвижная игра «Самолеты»</i>
			37	1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока <i>Игровое задание «Один – двое»</i> <i>Подвижная игра: «Колобок»</i>

Перспективное планирование по образовательной области
«Физическое развитие» (физкультурный зал/ воздух)
старшая группа

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1	1-9 сентября	День знаний	1(з)	<i>Инструктаж. Беседа с детьми о правилах поведения на занятиях по физической культуре в зале и на воздухе.</i> <i>Подвижная игра «Листопад»</i>
			2(в)	1.Оздоровительный бег (вокруг детского сада). Упражнять детей в непрерывном беге с чередованием с ходьбой. Ходьба в колонне по одному, широким шагом, с высоким подниманием колен, боком приставным шагом, бег в ср. темпе, ходьба, упр. на дыхание, перестроение в 2 колонны. 2.Игровые упражнения: -«Передача флажка в шеренге»; -«Кто быстрее?» (бег с флажком); -«До флажка» (прыжки); -«Перемени предмет». <i>Подвижная игра «Найди свое место»</i>
			3(з)	1.Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4.Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. <i>Подвижная игра: «Третий лишний»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди свой цвет»</i>
2	12-16 сентября	Ранняя осень	4(в)	1.Оздоровительный бег (вокруг детского сада). Упражнять детей в непрерывном беге с чередованием с ходьбой. 2.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге до 1 мин, разучить игровые упражнения с мячом, ходьба в колонне по одному мелким и широким шагом. 3.Игровые упражнения: - «Мяч водящему»; - «Кто быстрее?» (бег с мячом в руках); - «Пронеси – не урони» (в парах); - «Кенгуру» (прыжки с мячом). <i>Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой»</i>

			5(з)	1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз) 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. <i>Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
3	19-30 сентября	Я расту здоровым	6(в)	1.Оздоровительный бег (<i>вокруг детского сада</i>). Упражнять детей в непрерывном беге с чередованием с ходьбой. 2.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой», развивать внимание и ловкость в упражнениях с мячом. <i>Игровые эстафеты:</i> «Чье звено быстрее построится?»; -«Пробеги не сбей» (бег с мячом между кеглями); - «Гонка мячей» (в кругу). <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</i>
			7(з)	1.Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2.Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4.Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьбе «Пингвин». <i>Подвижная игра: «Перелет птиц»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i>
			8(в)	1.Оздоровительный бег (<i>вокруг детского сада</i>). Упражнять в беге в среднем темпе, в прыжках, развивать координацию движений в упражнениях с мячом. 2. Игровые упражнения: -«Мяч водящему»; -«Быстро передай» (в шеренге); -«Кто быстрее на одной ноге» (прыжки с одной стороны площадки на другую); - «Успей выбежать»; <i>Подвижная игра «Листопад»</i>
			9(з)	<i>Игровые задания:</i> 1. Быстро в колонну; 2. «Пингвин»; 3. «Не промахнись» (кегли, мешки); 4. По мостику (с мешочком на голове); 5. Мяч о стенку; 6. «Поймай мяч» (Собачка»); 7. «Достань до колокольчика». <i>Подвижная игра: «Удочка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Угадай, чей голосок»</i>

4	3-7 октября	Золотая осень	10(в)	1.Оздоровительный бег (<i>вокруг детского сада</i>). Упражнять детей в беге в среднем темпе, развивать внимание и ловкость в подвижных играх и игровых упражнениях. 2.<i>Игровые упражнения:</i> -«Все к своим флажкам»; -«Возьми платочек»; -«С кочки на кочку» (прыжки). <i>Подвижная игра «Найди пару листочку»</i>
			11(з)	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. <i>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</i> <i>Малоподвижная игра: «Съедобное не съедобное»</i>
5	10-14 октября	Поздняя осень	12(в)	1.Повторить бег с преодолением препятствий, игровые упражнения с прыжками и бегом, упражнять в метании в вертикальную цель 2. <i>Игровые упражнения:</i> - «Быстро в шеренгу»; - «Метко в цель» (метание в вертикальную цель); - «Собачки» (с мячом). <i>Подвижная игра «Хитрая лиса»</i>
			13(з)	1.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Переползание через препятствие. 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4.Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. <i>Подвижная игра: «Пожарные на учении»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i>
6	17 октября-4 ноября	День народного единства	14(в)	1.Ходьба, бег в среднем темпе. Бег враспынную по сигналу. <i>Игровые эстафеты:</i> -«Передача флажка в шеренге» - «Кто быстрее?» (бег с флажком). - «До флажка» (прыжки). - «Поменяй предмет»

			15(з)	1.Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие. 3.Перелезание с преодолением препятствия. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. <i>Подвижная игра: «Посадка овощей»</i> <i>Малоподвижная игра: «Листопад»</i>
			16(в)	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой», развивать внимание и ловкость в упражнениях с мячом. <i>2 Игровые эстафеты:</i> «Чьё звено быстрее построится?»; -«Пробеги не сбей» (бег с мячом между кеглями); - «Гонка мячей» (в кругу). <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</i>
			17(з)	<i>Игровые задания:</i> 1. «Попади в корзину»; 2. «Проползи, не задень»; 3. «Не упади в ручей»; 4. «На одной ножке по дорожке»; 5. «Ловкие ребята» (с мячом); 6. «Перешагни не задень». <i>Малоподвижная игра: «Листопад»</i>
			18(в)	1.Упражнять детей в беге в среднем темпе, развивать внимание и ловкость в подвижных играх и игровых упражнениях. <i>2.Игровые упражнения:</i> -«Все к своим флажкам»; -«Возьми платочек»; -«С кочки на кочку» (прыжки). <i>Подвижная игра «Найди пару листочку»</i>
			19(з)	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по нестандартному оборудованию»</i>
7	07-18 ноября	Зима	20(в)	1.Научить правильно, одеваться на занятие по лыжной подготовке. 2. Познакомить с правилами хранения лыж 3. Научить построению с лыжами в одну шеренгу.

			21(з)	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра: «Кто скорее до флажка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
			22(в)	1. Приучать детей стоять на лыжах 2. Ходьба. Попеременно выдвигать вперед правую и левую ногу. 3. Учить правильно, размахивать руками свободно как при ходьбе. 4. Учить самостоятельно, снимать лыжи и обтирать от снега.
			23(з)	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя руками). <i>Подвижная игра: «Удочка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i>
8	21 ноября-23 декабря	Новогодний праздник	24(в)	1. Учить уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом. 2. Учить ходить широким скользящим шагом с энергичным размахиванием рук, выполнять упражнение «Пружинка» с лыжами. Свободное скольжение. 3. Развивать чувство равновесия при передвижениях на лыжах. 4. Закреплять умение ходить ступающим шагом. <i>Игра «У кого меньше шагов»</i>
			25(з)	<i>Игровые задания:</i> 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия и на возвышение). Подвижные игры. 1. «Большая птица». 2. «Мяч водящему». 3. «Горелки». 4. «Ловишки с ленточками». 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)

			26(в)	1.Ходьба. Попеременно выдвигать вперед правую и левую ногу. 2.Учить правильно, размахивать руками в такт шага. 3.Учить правильной стойке на лыжах (колени полусогнуты). 4.Закреплять умение самостоятельно, снимать лыжи и обтирать от снега. <i>Подвижная игра «Кто первый»</i>
			27(з)	1.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3.Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
			28(в)	1.Учить выполнять боковые шаги на лыжах вправо, влево. 2.Учить выполнять переступающие шаги «веер» 3.Ходьба по лыжне. Закреплять навыки скольжения 4.Закреплять боковые шаги на лыжах вправо, влево. <i>Игра «Иди за мной», Игра «Следопыт»</i>
			29(з)	1.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <i>Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой»</i> <i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i>
			30(в)	1.Ходьба на лыжах по лыжне. 2.Обучение правильному сгибанию коленей при ходьбе на лыжах. <i>Игра «Кто скорее»</i>
			31(з)	1.Лазание по гимнастической стенке до верха. 2.Лазание разными способами, не пропуская реек. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Зима»</i>

			32(в)	1.Познакомить со скользящим шагом. 2.Учить детей ориентироваться в пространстве. 3.Закреплять навык передвижения ступающим шагом. <i>Игра «Большие и маленькие»</i>
			33(з)	<i>Игровые задания:</i> 1.Перепрыгивание между препятствиями; 2.Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях; 3. «Ловкие обезьянки» (лазание); 4. «Акробаты в цирке»; 5. «Догони пару»; 6. Бросание мяча о стенку.
9	09-20 января	Зима	34(в)	1.Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20 см). 2.Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4.Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. <i>Подвижная игра: «Большая птица»</i> <i>Малоподвижная игра: «Зима»</i>
			35(з)	Подвижные игры 1. «Пятнашки» 2. «Удочка» 3. «Хитрая лиса» 4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка). 5. «Перебежки». 6. «Пробеги не задень»
			36(в)	1.Познакомить со скользящим шагом. Учить ориентироваться в пространстве. 2.Закреплять навыки передвижения ступающим шагом. 3.Учить делать повороты переступанием, обходить предметы.
			37(з)	1.Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. <i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i>
10	23 января- 24 февраля	День защитника Отечества	37(в)	1.Продолжить обучение скользящему шагу 2.Закреплять навыки передвижения ступающим шагом. 3.Учить делать повороты переступанием, обходить предметы. 4.Ходьба по лыжне.

			39(з) 1.Прыжки в длину с места. 2.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3.Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4.Пролезание в обруч боком. 5.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. <i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i> <i>Малоподвижная игра: «Зима»</i>
			40(в) 1.Закреплять делать повороты переступанием, обходить предметы. 2.Упражнять в ходьбе скользящим шагом 3.Учить входить на небольшую горку «Елочкой» <i>Игра «Пройди через лабиринт»</i>
			41(з) 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). 3.Прыжки на двух ногах через косички. 4.Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места. <i>Подвижная игра: «Хитра лиса»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i>
			42(в) 1.Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом. 2.Учить правильно, съезжать с пологой горки. 3.Упражнять в ходьбе скользящим шагом <i>Игра «Не урони»</i>
			43(з) 1.Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. <i>Подвижная игра: «Гуси- гуси»</i> <i>Малоподвижная игра: «Зима»</i>
			44(в) 1.Продолжить обучение поворотов на месте способом переступания. 2.Совершенствовать ступающий шаг с активной работой рук в игровых упражнениях. 3.Упражнять детей в игровых заданиях на развитие ориентировки в пространстве.

			45(з)	<i>Игровые задания:</i> 1.«Проползи – не урони». 2.Ползание на четвереньках между кеглями. 3.«Дни недели». 4 «Мяч среднему» (круг). 5.«Покажи цель». Подвижные игры 1. «Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара». 3. «Догони мяч» (по кругу). 4. «Мяч через обруч». 5. «С кочки на кочку». 6. «Не оставайся на полу»
			46(в)	1.Закреплять скользящий шаг (обратить внимание на перенос веса тела и на опорную ногу). 2.Закрепить повороты на месте способом переступания. В игровых упражнениях и играх развивать ориентировку в пространстве.
			47(з) выходной	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3.Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. <i>Подвижная игра: «Пятнашки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Мышеловка»</i>
11	27 февраля -10 марта	Международный женский день	48(в)	1.Продолжить обучение скользящему шагу с активной работой рук. 2.Закрепить в играх повороты на месте способом переступания. 3.В играх и игровых упражнениях развивать ориентировку в пространстве «Сороконожки», «Догони»
			49(з)	1.Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4.Ползание по скамейке «по – медвежьи». <i>Подвижная игра: «Затейники»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
			50(в)	1.Закрепить скользящий шаг с активной работой рук. 2.Совершенствовать ступающий шаг и повороты на месте способом переступания. 3. Продолжить обучение подъему на склон «лесенкой»

			51(з)	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Ползание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра: «Перебежки»</i> <i>Малоподвижная игра: «У кого мяч»</i>
12	13-31 марта	Знакомство с народной культурой и традициями	52(в)	1. Закреплять скользящий шаг на согнутых ногах 2. Закреплять повороты переступания в движении 3. Закреплять передвижение, скользящим шагом размахивая руками. <i>Игра «Кто самый быстрый»</i>
			53(з)	<i>Игровые задания:</i> 1. «Кто выше прыгнет?». 2. «Кто точно бросит?». 3. «Не урони мешочек». 4. «Перетяни к себе». 5. «Кати в цель». 6. «Ловишки с мячом». Подвижные игры: 1. «Большая птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи – не задень». 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»
			54(в)	1. Закрепить скользящий шаг с активной работой рук. 2. Совершенствовать ступающий шаг и повороты на месте способом переступания <i>Игра «Следопыт»</i>
			55(з)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360гр., на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча, а обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. <i>Подвижная игра: «Совушка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i>

			56(в)	1. Учить детей перебрасывать мяч друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку. 2. Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками с расстояния 2 м. 3. Перебрасывание мяча друг другу с продвижением приставными шагами. 4. Прыжки через скакалки, стараясь сделать 2 – 3 прыжка подряд. (кладут скакалку на землю, образуя из каждой кольцо) <i>Подвижная игра «Пустое место»</i>
			57(з)	<i>Игровые задания:</i> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок». Подвижные игры. 1. «Мышеловка». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу». 5. «Пожарные на учениях». 6. «Найди свой цвет»
13	03-21 апреля	Весна	58(в)	1. Учить детей отбивать мяч, стоя на месте и в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку. 2. Отбивание мяча на месте. Вести мяч с одной стороны площадки на другую, отбивая его в ходьбе. 3. Бег в среднем темпе, ходьба. 4. Прыжки через скакалку – по подгруппам. 5. Эстафета с палочкой. <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</i>
			59(з)	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в круг» (футбол водящим). <i>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди свою пару»</i>

			60(в)	1.Упражнять детей в эстафетах с мячом, развивать ловкость, быстроту, умение действовать в паре с участником. 2 Игровые эстафеты: -Передача мяча в колонне (над головой); -Передача мяча в шеренге; - «Пронеси не урони» (мяч в парах); - «Пингвины» (прыжки с мячом между ног); <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</i>
			61(з)	1.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди свою пару»</i>
			62(в)	1.Закрепление лазанье по гимнастической стенке одним способом. 2.Прыжки через скакалку. 3.Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4.Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра: «Кто скорее...»</i>
			63(з)	1.Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2.Прыжки через скакалку. 3.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4.Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра: «Кто скорее...»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам.</i>
14	24 апреля-12 мая	День Победы	64(в)	<i>Игровые задания на воздухе</i> 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». Подвижные игры на воздухе 1.Передача мяча над головой. 2.«Пожарные на учении». 3.«Метко в цель». 4.«Кто быстрее до флажка». 5.«Хитрая лиса»

			65(з)	<i>Игровые задания:</i> 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». Подвижные игры: 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка». 5. «Хитрая лиса»
			66(в) Выходной	1. Ходьба боком по гимнастическому бревну 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. <i>Подвижная игра: «Большая птица»</i>
			67(з)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. <i>Подвижная игра: «Большая птица»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i>
			68(в)	Закрепление на воздухе 1. Прыжки в длину с разбега; 2. Ползание по скамейке (по- медвежьи); 3. Ползание под дугу; 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди; 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). <i>Подвижная игра: «Горелки»</i>
			69(з)	1. Прыжки в длину с разбега; 2. Ползание по скамейке (по- медвежьи); 3. Ползание под дугу; 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди; 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол); <i>Подвижная игра: «Горелки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i>

15	15-31 мая	Лето	70(в)	Закрепление на воздухе <i>Игровые задания:</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». Подвижные игры: 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посади овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Большая птица»
			71(з)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Стоп»</i>
			72(в)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее по дорожке» 2. «Не попадись» 3. «Передал, садись» 4. «Челночный бег» <i>Игра «Не оставайся на земле»</i>
			73(з)	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. <i>Подвижная игра: «Перебежка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i>
			74(в)	<i>Игровые задания:</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». Подвижные игры: 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посади овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Большая птица»

планирование по образовательной области
«Физическое развитие» (физкультурный зал /на свежем воздухе)
подготовительная к школе группа

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1	1-9 сентября	День знаний	1(з)	<i>Вводное занятие инструктаж. Беседа с детьми о правилах поведения на занятиях по физической культуре в зале и на воздухе.</i> <i>Подвижная игра «Ловишка с ленточками»</i>
			2(в)	1.Оздоровительный бег (вокруг детского сада). Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; метание мешочков в даль. Развивая ловкость и глазомер, точность движений; 2.Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>Подвижная игра: «Третий лишний»</i> <i>Подвижная игра «Найди свое место»</i>
			3(з)	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3м) <i>Подвижная игра: «Третий лишний»</i> <i>Малоподвижная игра: «Лиса в курятнике»</i>
2	12-16 сентября	Ранняя осень	4(в)	Оздоровительный бег (вокруг детского сада). Упражнять детей в непрерывном беге с чередованием с ходьбой. 1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, развивать внимание и быстроту движений. 2. Прыжки на двух ногах из круга в круг <i>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</i>
			5(з)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4м.) 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) <i>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
3	19-30 сентября	Я расту здоровым	6(в)	Оздоровительный бег (вокруг детского сада). Упражнять детей в непрерывном беге с чередованием с ходьбой. 1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, развивать внимание и быстроту движений. 2. Прыжки на двух ногах из круга в круг <i>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</i>

			7 (з)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4м.) 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) <i>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
			8(в)	Оздоровительный бег (<i>вокруг детского сада</i>). Упражнять детей в непрерывном беге с чередованием с ходьбой. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. <i>Подвижная игра «Листопад»</i> <i>Подвижная игра «Найди свое место»</i>
			9(з)	1.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый раз под ногой, на середине скамейке – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда <i>Подвижная игра: «Жмурки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Вершки и корешки»</i>
4	3-7 октября	Золотая осень	10(в)	<i>Игровые эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий»; 2. «Пингвины» (две команды); 3. «Быстро передай» (боком); 4. «Крокодилы» (в парах две команды); 5. «Фигуры».
			11(з)	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу <i>Подвижная игра: «Стоп»</i> <i>Малоподвижная игра: «Море волнуется»</i>
5	10-14 октября	Поздняя осень	12(в)	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. 2. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра: «Стоп»</i>
			13(з)	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя

				руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. <i>Подвижная игра: «Кто быстрее доберется до флажка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Фигуры»</i>
6	17 октября-04 ноября	Мой город, моя страна, моя планета День народного единства	14(в)	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. 2. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. 3. Закреплять забрасывание мяча в корзину. <i>Подвижная игра: «Кто быстрее доберется до флажка»</i>
			15(з)	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа <i>Подвижная игра: «Ловля обезьян»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
			16(в)	1. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Подвижные игры «Найди пару листочку», «Пустое место», «Ловишка»</i>
			17(з)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч»; 2. «Круговая лапта»; 3. «Кто самый меткий?»; 4. «Эхо» (малоподвижная); 5. «Совушка»; <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча); 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды); 3. «Ловкая пара»; 4. «Не задень» (2-3 команды).
			18(в)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч»; 2. «Круговая лапта»; 3. «Кто самый меткий?»; 4. «Эхо» (малоподвижная); <i>Подвижная игра «Совушка».</i>
			19(з)	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета: «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур <i>Подвижная игра: «Волк во рву»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
7	07-18 ноября	Зима	20(в)	1. Научить правильно, одеваться на занятия лыжной подготовкой. 2. Ознакомить с правилами хранения лыж 3. Научить построению с лыжами в одну шеренгу.

			21(з)	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. (баскетбольный вариант, расстояние – 3м) 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» <i>Подвижная игра: «Кто быстрее доберется до флажка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			22(в)	1. Приучать детей стоять на лыжах 2. Ходьба. Попеременно выдвигать вперед правую и левую ногу. 3. Учить правильно, размахивать руками свободно как при ходьбе. 4. Учить самостоятельно, снимать лыжи и обтирать от снега.
			23(з)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. <i>Подвижная игра: «Ловля обезьян»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
8	21 ноября-23 декабря		24(в)	1. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. 2. Попеременное приподнимание правой, левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. 3. Приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.
			25(з)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц»; 2. «Лягушки и цапля»; 3. «Что изменилось?»; 4. «Удочка»; 5. «Придумай фигуру»; <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне); 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах); 3. «Собери и разложи» (обручи); 4 «Летает – не летает»; 5. «Муравейник».
			26(в)	1. Учить самостоятельно, одевать и снимать лыжи, обтирать от снега. 2. Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. 3. Учить самостоятельно подниматься при падении на лыжах. 4. Ходьба по лыжне.

				<i>Игра «Подними»</i>
			27(з)	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i> <i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i>
			28(в)	1. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. 2. Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. 3. Ходьба по учебной лыжне. 4. Закреплять самостоятельно, одевать и снимать лыжи, обтирать от снега.
			29(з)	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») <i>Подвижная игра: «Стоп»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
			30(в)	1. Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. 2. Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. 3. Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. 4. Закреплять самостоятельно, одевать и снимать лыжи, обтирать от снега.
			31(з)	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 6. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 7. Подлезание под палку (40см). <i>Подвижная игра: «Охотники и утки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>

			32(в)	1.Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. 2. Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов. 3.Учить спуску с пологого склона, подъему на склон «лесенкой». <i>Игровое упражнение «Шире шаг»</i>
			33(з)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару»; 2. «Ловкая пара»; 3. «Снайперы»; 4. «Затейники»; 5. «Горелки»; <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал – садись»; 2. «Гонка тачек»; 3. «Хитрая лиса»; 4. «Перемени предмет»; 5. «Коршун и наседки»; 6. «Загони льдинку»; 7. «Догони мяч»; <i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
			34(в)	1.Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. 2. Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах. 3.Передвижение в колонне по одному скользящим шагом. <i>Игровое упражнение «Кто самый быстрый»</i>
			35(з)	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6.Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч <i>Подвижная игра: «Стоп»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
9	09-20 января	Зима	36(в)	1.Закреплять передвижение скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. 2.Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов. 3.Закреплять ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах.
			37(з)	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3.Влезание на гимнастическую стенку одноименным

				способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове <i>Подвижная игра: «Охотники и утки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
10	23 января-24 февраля	День защитника Отечества	38(в)	1. Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом. 2. Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. 3. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. 4. Ходьба по учебной лыжне.
			39(з)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Принеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
			40(в)	1. Продолжать учить детей попеременному двухшажному ходу, подъёму на склон «ёлочкой» и торможению при спуске с горки. 2. Закреплять навыки скользящего шага. 3. Ходьба по лыжне в умеренном темпе.
			41(з)	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров <i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			42(в)	1. Закрепление ходить широким скользящим шагом с энергичным размахиванием рук, 2. Выполнять упражнение «пружинка» с лыжами. Игра «У кого меньше шагов» Свободное скольжение.
			43(з)	1. Прыжки через набивные мячи (6-8шт.)

				2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с продвижением двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча <i>Подвижная игра: «Стоп»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
			44(в)	1. Закреплять выполнять боковые шаги на лыжах вправо, влево. 2. Учить выполнять переступающие шаги «веер» 3. Ходьба по лыжне. Игра «Следопыт»
			45(з)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3шт) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i>
			46(в)	1. Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в подъёме «ёлочкой» и спуску в высокой стойке с торможением. 2. Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути. Игровое упражнение «Кто дальше проскользит».
			47(з)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка – выручалочка» (с расчетом по порядку)
11	27 февраля-10 марта	Международный женский день	48(в)	1. Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием. 2. Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. 3. Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.

			49(з)	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с продвижением хлопком; с поворотом кругом <i>Подвижная игра: «Кто быстрее доберется до флажка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
			50(в)	1. Учить проходить на лыжах попеременным двухшажным ходом 600м в среднем темпе. 2. Закреплять в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. <i>Игровое упражнение «Догони», «Шире шаг»</i>
			51(з)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; 2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы) 3. Повторить упражнения в бросании мяча развивая ловкость и глазомер; <i>Подвижная игра «Два мороза»</i>
			52(в)	1. Ходьба по гимнастическому бревну с перешагиванием через набивные мячи; 2. Закреплять навык энергичного отталкивания от земли в прыжках. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). <i>Игровые эстафеты «Челночный бег», «Кто первый»</i>
12	13-31 марта	Знакомство с народной культурой и традициями	53(з)	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе <i>Подвижная игра: «Жмурки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i>
			54(в)	1. Закрепление прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастическому бревну на коленях 4. Пролезание под дуги (высота 40см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по бревну боком приставным шагом. <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</i>
			55(з)	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывания обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу.

13	03-21 апреля	Весна		6.Лазание по гимнастической стенке изученным способом <i>Подвижная игра: «Ловля обезьян»</i> <i>Малоподвижная игра: «Фигуры»</i>
			56(в)	<i>Игровые упражнения на воздухе</i> 1 «Передача флажка в шеренге» 2 «Кто быстрее?» - бег с флажком. 3 «До флажка» - прыжки. 4 «Перемени предмет»
			57(з)	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40см). 3. Перешагивание через шнур (40см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками <i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i>
			58(в)	<i>Эстафеты на улице</i> «Перенеси кеглю» «Чья команда быстрее построится» «По местам» «Запятнай последнего» Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.
			59(з)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг».
			60(в)	1.Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами. Подвижная игра «Ловишка с мячом». Подвижная игра «Ловишка с приседанием» Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.
			61(з)	<i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5.«Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
			62(в)	<i>Игровые эстафеты на воздухе</i> 1.«Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира. 2.«Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге.

14	24 апреля-12 мая	День Победы		Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров. 3.«Попади мячом в кольцо». Дети по - очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук. <i>Подвижная игра «Сбей кеглю»</i>
			63(з)	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы <i>Подвижная игра: «Горелки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Море волнуется...»</i>
			64(в)	1. Упражнение «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки. 2. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом. 3. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами. <i>Подвижная игра «Картошка» (в кругу) «Догони свою пару»</i> <i>Подвижная игра «Футбол». Дети делятся на пары и отрабатывают подачу мяча ногой друг другу.</i>
			65(з)	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега. <i>Подвижная игра: «Мышеловка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i>
			66(в)	<i>Эстафеты на свежем воздухе</i> 1.«Чья команда быстрее построится». По 1 сигналу – бег врассыпную, по 2 сигналу – построится в 2 колонны. 2.«Передай мяч». Дети передают мяч от капитана до последнего в колонне и обратно над головой. 3.«Кенгуру». Прыжки на 2 ногах до ориентира и обратно – бег обычный. 4.«Передай флажок». Дети по - одному бегут до ориентира и обратно, передавая следующему в колонне флажок. 5.«Бег парами». Дети строятся парами друг за другом. Скоростной бег парами до ориентира и обратно, не расцепляя рук. «Бег тройками». Тоже, что и парами.
			67(з)	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м)

				3.Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». <i>Подвижная игра: «Мышеловка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i>
			68(в)	Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения. <i>Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды.</i> 1.Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом. 2.Прыжки боком до ориентира и обратно. 3.Бег спиной вперед. 4.Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.). 5.Бег парами и тройками. 6.Прыжки на 2х, 1 ноге. Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать на 1 ноге (мальчики и девочки отдельно, ногу менять).
			69(з)	1.Прыжки через скакалку произвольным способом. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 3.Ходьба боком приставным шагом по канату. 4.Прыжки в длину с разбега <i>Подвижная игра «Космос», «Ракеты»</i> <i>Малоподвижная игра «Море волнуется раз»</i>
			70(в)	<i>Закрепление на свежем воздухе</i> 1.Прыжки через скакалку произвольным способом. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 3.Ходьба боком приставным шагом по канату. 4.Прыжки в длину с разбега <i>Подвижная игра «Космос», «Ракеты»</i>
15	15-31 мая	До свидания детский сад! Здравствуй школа!	71(з)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?» 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
			72(в)	<i>Игровые упражнения на свежем воздухе</i> 1. «Кто быстрее соберется?» 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбки». 3. «Мяч через сетку».

				4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
			73(з)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. Бег на скорость (30м). 5. Прыжки в длину с разбега. <i>Подвижная игра: «Мышеловка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i>
			74(в)	Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения. 1. Прыжки на скакалке разными способами. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами. 4. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра.

**Перспективное планирование по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
во II младшей группе (3-4 года)**

Месяц	№ занятия	Задачи занятия	Методические указания
Сентябрь	1	1. Экскурсия в бассейн. Познакомить с основными правилами поведения в нем. Рассказать о пользе плавания. 2. Упражнять детей в умении подниматься и спускаться по лестнице держаться за поручни, умывать лицо.	Задачи обучения плаванию во второй младшей группе Приучать детей не бояться воды воспитывать положительные эмоции при занятии плаванием. Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определенной последовательности одевались и раздевались с небольшой помощью воспитателя или других детей; аккуратно складывали и вешали одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, насухо вытираться (с помощью воспитателя). Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому. Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно, передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами; разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за бортик, с хлопками по воде, передвигаясь вперед; подпрыгивать в высоту. Учить бегать в воде с игрушкой и без нее, вдоль бортика, от бортика к бортику
	2	1. Учить умываться, набирая воду в ладоши 2. Учить ориентироваться в пространстве, развивать координацию движений детей.	
	3	1. Учить задерживать дыхание на вдохе, учить выполнять движение ногами «ножницы» 2. Учить делать плавный выдох, дуя на ленточку. 3. Учить делать плавный выдох, дуя на воду и сделав губы трубочкой.	
	4	1. Учить передвигаться друг за другом, «учить раздвигать стеночку» руками. 2. Учить делать выдох в воду, опустив лицо в воду до глаз	
Октябрь	6	1. Учить отталкиваться от воды руками и передвигаться по бассейну 2. Учить передвигаться в воде, держась за подвижную опору	
	7	1. Учить передвигаться по воде, преодолевая препятствия 2. Учить нырять под воду с помощью инструктора (тренера)	
	8	1. Учить передвигаться по дну бассейна с различным положением рук и ног 2. Учить отталкиваться ото дна и поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за доску (круг)	
	9	1. Учить поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень 2. Учить выполнять движения из стороны в стороны	

Ноябрь	10	1. Упражнять детей в выполнении разных видов движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду. 2. Воспитывать самостоятельность, организованность, смелость.	врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук. Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох. Учить делать выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц туловища, ног. Правила поведения: соблюдать очередность при входе в бассейн; выполнять упражнения по указанию воспитателя, не кричать. Упражнения в ходьбе. Ходить, держась за поручни вдоль бортика; по кругу («Хоровод»); друг, за другом («Паровоз»); держась одной рукой за бортик, другой загребая воду вдоль туловища; парами; по три человека; с разным положением рук - вытянуты вперед, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра («Цапля»); в положении полуприседа; в положении наклона туловища вперед; произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой. Упражнения в беге. Бегать с поддержкой за игрушки; без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием коленей; с высоким подниманием прямых ног. Бегать свободно. Прыгать, держась за бортик; без поддержки («Воробышки»); вдоль бортика («Зайчики на прогулке»); прыжки с
	10	1. Учить поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень 2. Учить выполнять движения из стороны в стороны	
	11	1. Учить передвигаться по дну бассейна с различным положением рук и ног 2. Учить отталкиваться от дна и поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за доску (круг)	
	12	1. Учить поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень 2. Учить создавать руками брызги, попадая брызгами в лицо себе и другим	
	13	1. Учить принимать безопорное положение с помощью надувного круга. Учить спрыгивать в воду из положения сидя на бортике, ноги опущены в воду	
	14	1. Учить работать ногами вверх-вниз поочередно в положении сидя в воде, упор сзади 2. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде	
Декабрь	15	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, лежа на груди с подвижной опорой 2. Закреплять умения спускаться в воду	
	16	1. Учить играть игры на воде 2. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна без опоры, группами, взявшись за руки.	
	17	1. Учить выполнять круговые движения руками вперед и назад, согнутыми в локтях 2. Учить играть в игры на воде «Рыбки»	

		01-09 января	хлопками в воде («Поиграем в ладушки с водичкой»); с брызганьем («Идет дождь»). Приседание с выпрыгиванием («Кто выше»), держась за бортик. Погружение в воду. Опустить нос в воду («Птички умываются»), держась за бортик; в кругу, держась за руки; в паре, держась за руки. Мыть лицо («Смываем мыльную пену»). Лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»).
Январь	18	1. Закреплять умение играть в воде. 2. Учить опускать лицо в воду	
	19	1. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна 2. Закреплять умения играть игры на воде	
	20	1. Учить детей различным погружениям в воду. 2. Учить опускать лицо в воду. 3. Развивать смелость, решительность.	
	21	1. Закреплять умения не бояться воды 2. Приучать самостоятельно мыться под душем 3. Закреплять умение играть в воде.	
Февраль	22	1. Упражнять детей в умении делать выдох на поверхность воды: -на игрушку, -на воду. 2. Продолжать упражняться в умении поливать себя из лейки	
	23	1. Учить детей самостоятельно пользоваться полотенцем, сухо вытираться. 2. Совершенствовать умения делать выдох на поверхность воды.	
	24	1. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна без опоры, группами, взявшись за руки. 2. Способствовать укреплению иммунитета к различным заболеваниям.	
	25	1. Совершенствовать умения делать продолжительные и многократные выдохи на воду. 2. Воспитывать умения действовать смело, уверенно, самостоятельно.	
	26	1. Упражнять детей в движении ног по типу кроль на груди, сидя на бортике. 2. Совершенствовать умения передвигаться по дну бассейна в разных	

Март		направлениях.	
	27	1.Закреплять умение принимать горизонтальное положение. 2.Закреплять умение дуть на воду и делать плавный выдох и вдох	
	28	1.Закреплять умение детей в движении ног по типу кроля на груди. 2.Способствовать закаливанию организма.	
	29	1.Продолжать упражняться в умении погружаться в воду. 2.Закреплять умение самостоятельно мыться под душем.	
Апрель	30	1.Упражнять детей в работе руками в кроле на груди. 2.Закреплять умения детей в движении ног по типу кроля на груди, сидя на бортике.	
	31	1.Закреплять умение передвигаться по дну бассейна в разных направлениях. 2.Совершенствовать умения детей передвигаться по дну бассейна в заданном направлении.	
	32	1.Закреплять дыхательную мускулатуру. 2.закреплять умение детей самостоятельно пользоваться полотенцем.	
	33	1.Продолжать упражняться в умении погружаться в воду. 2.Закреплять умение самостоятельно мыться под душем.	
Май	34	1.Закреплять умение детей в движении ног по типу кроля на груди. 2.Способствовать закаливанию организма.	
	35	1.Делать плавный выдох в воду, работать ногами в различных исходных положениях. 2.Совершенствовать умения преодолевать сопротивление воды во время ходьбы.	
	36	1.Закреплять умения опускать лицо в воду. 2. Закреплять умение действовать по сигналу взрослого.	
	37	1.Закреплять умение детей в работе руками и ногами по типу кроль на груди в кругах. 2.Воспитывать умение действовать смело, уверенно, самостоятельно.	
	38	1.Закреплять умение принимать горизонтальное положение. 2.Закреплять умение дуть на воду и делать плавный выдох и вдох.	

Перспективный план занятий по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
в средней группе (4-5 лет)

Месяц	№ занятий	Задачи занятия	Методические указания
Сентябрь	1	Подгруппа А	Задача этого этапа обучения – освоиться и научиться без страха входить в воду, плескаться, прыгать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши. Вначале вода, попадая в нос, глаза, рот, доставляет немало не приятных ощущений. Постепенно приходит умение не тереть глаза руками, задерживать дыхание при опускании лица в воду. Погружение под воду («Моем лицо, смываем мыльную пену»). Упражнения в ходьбе. Ходьба поперек бассейна с высоким подниманием бедра; приставным шагом; скрестным шагом; широким шагом, поднимая высоко колени; широким шагом, высоко поднимая носки ног; ходьба по бассейну, загребая воду руками: а) лицом вперед, б) спиной вперед; в положении полуприседа, помогая себе руками; с наклоном туловища вперед, Упражнения в беге. Бег по бассейну «Кто быстрее»; бег парами - «Лошадки». Задача этого этапа обучения – научиться без страха погружаться с головой под воду, открывать глаза в воде. Все упражнения на
		1. Знакомство с основными правилами поведения в бассейне. 2. Продолжать учить выполнять плавный выдох	
		Подгруппа В	
		1. Знакомство с основными правилами поведения в бассейне. 2. Продолжать учить ориентироваться в пространстве, развивать координацию движений.	
	2	Подгруппа А	
		1. Учить выполнять движение ногами «ножницы» вверх вниз. 2. Учить выполнять круговые движения руками, согнутые в локтях.	
		Подгруппа В	
		1. Учить выполнять волнообразное движение туловищем, учить «раздвигать стеночку» руками 2. Развивать гибкость, координацию, выносливость.	
	3	Подгруппа А	
		1. Учить выполнять волнообразное движение туловищем, учить «раздвигать стеночку» руками 2. Развивать гибкость, координацию, выносливость.	
		Подгруппа В	
		1. Учить выполнять движение ногами «ножницы» вверх вниз.	

		2. Учить выполнять круговые движения руками, согнутые в локтях.	освоение с водой обязательно выполняются на задержке дыхания на вдохе, что увеличивает плавучесть тела и помогает скорее почувствовать состояние невесомости. Упражнения в прыжках. Подпрыгивание на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед; прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду а) до подбородка; б) до глаз; в) с головой. Подпрыгивание с последующим падением на воду. Погружение в воду: а) до подбородка, б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду - выдох. Стоя парами друг против друга, взяться за руки и поочередно выполнять погружение под воду («Насос»); погружение с доставанием предметов со дна. Задача этого этапа обучения – научиться опираться на воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью и предплечьем, стопой и голенью. Во время гребков руками и ногами ладонь и стопа должна быть напряженными, а не расслабленными. Научиться основному качеству плаванию «чувству воды» - умению опираться на воду как на плотный предмет и
	4	Подгруппа А	
		1. Продолжать учить выполнять плавный выдох дуга на ленточку 2. Продолжать учить взаимодействовать друг с другом	
		Подгруппа В	
		1. Учить делать плавный выдох в воду (вода в тазике) 2. Продолжать учить делать плавный вдох и выдох дуга на ленточку.	
Октябрь	5	Подгруппа А	освоение с водой обязательно выполняются на задержке дыхания на вдохе, что увеличивает плавучесть тела и помогает скорее почувствовать состояние невесомости. Упражнения в прыжках. Подпрыгивание на месте у бортика «Кто выше»; прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед; прыжки от бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна; выпрыгивание с последующим погружением в воду а) до подбородка; б) до глаз; в) с головой. Подпрыгивание с последующим падением на воду. Погружение в воду: а) до подбородка, б) до уровня носа; в) с головой. Погружение лица в воду и пускание пузырей: стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустить губы в воду - выдох. Стоя парами друг против друга, взяться за руки и поочередно выполнять погружение под воду («Насос»); погружение с доставанием предметов со дна. Задача этого этапа обучения – научиться опираться на воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью и предплечьем, стопой и голенью. Во время гребков руками и ногами ладонь и стопа должна быть напряженными, а не расслабленными. Научиться основному качеству плаванию «чувству воды» - умению опираться на воду как на плотный предмет и
		1. Учить всплыванию и лежанию на воде с движущей опорой. 2. Учить работать ногами у не подвижной опоры.	
		Подгруппа В	
		1. Учить всплыванию и лежанию на воде с подвижной опорой. 2. Учить делать плавный выдох в воду, погружаясь с головой и пускать пузыри.	
	6	Подгруппа А	
		1. Учить всплыванию и лежанию на воде с подвижной опорой. 2. Учить делать плавный выдох в воду, погружаясь с головой и пускать пузыри.	
		Подгруппа В	
		1. Учить всплыванию и лежанию на воде с движущей опорой. 2. Учить работать ногами у не подвижной опоры.	
	7	Подгруппа А	
		1. Учить всплыванию и лежанию на воде. 2. Учить подныривать под препятствие.	
		Подгруппа В	
		1. Учить нырять с открытыми глазами и доставать со дна различные предметы. 2. Учить делать плавный выдох, с поворотом головы на	

		вдох.	отталкиваться от нее, ощутить выталкивающую силу воды. Упражнения на всплытие и лежания на воде Дадут возможность впервые ощутить состояние плавания. Игры: «Караси и карпы», «Кто достанет клад», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Цапля», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки». Задача этого этапа обучения – так же, является освоение с водой. Скольжения на груди или на спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу для плавания – равновесие на воде, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, эта и является показателем овладением первоочередными навыками в плавании.
	8	Подгруппа А	
		1. Учить всплыванию и лежанию на воде с движущей опорой. 2. Учить работать ногами у не подвижной опоры.	
		Подгруппа В	
Ноябрь	9	1. Учить всплыванию и лежанию на воде с подвижной опорой. 2. Учить делать плавный выдох в воду, погружаясь с головой и пускать пузыри.	
		Подгруппа А	
		1. Учить нырять с открытыми глазами и доставать со дна различные предметы. 2. Учить делать плавный выдох, с поворотом головы на вдох.	
		Подгруппа В	
		1. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой. 2. Учить делать плавный выдох, с поворотом головы на вдох.	
	10	Подгруппа А	
		1. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой. 2. Учить делать плавный выдох, с поворотом головы на вдох.	
		Подгруппа В	
		1. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой. 2. Учить спрыгивать в воду из положения сидя	
	11	Подгруппа А	
		3. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой.	

		4. Учить делать плавный выдох, с поворотом головы на вдох.
		Подгруппа В
		3. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой. 4. Учить прыгивать в воду из положения сидя
	12	Подгруппа А
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде. 2. Учить прыгивать в воду из положения сидя
		Подгруппа В
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде. 2. Учить нырять через препятствие.
Декабрь	13	Подгруппа А
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде у неподвижной опоры. 2. Учить опускать лицо в воду.
		Подгруппа В
		1. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой. 2. Учить принимать положение на груди и на спине с подвижной опорой.
	14	Подгруппа А
		1. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой. 2. Учить принимать положение на груди и на спине с подвижной опорой.
		Подгруппа В
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде у неподвижной опоры. 2. Учить опускать лицо в воду.
	15	Подгруппа А

		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде. 2. Учить нырять через препятствие.	
		Подгруппа В	
		1. Учить скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой. 2. Учить принимать положение на груди и на спине с подвижной опорой.	
	16	Подгруппа А	
		1. Учить делать выдох в воду и пускать пузыри. 2. Закреплять умение играть с плавающими игрушками	
		Подгруппа В 1. Закреплять умения передвигаться в воде, преодолевая препятствия 2. Учить опускать лицо в воду и открывать глаза.	
Январь		01-09 января	
	17	Подгруппа А	
		1. Продолжать учить выполнять движение ногами как при плавании кролем с продвижением в перед. 2. Закреплять умение играть с плавающими игрушками делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой.	
		Подгруппа В	
		1. Учить делать выдох в воду и пускать пузыри. 2. Закреплять умение играть с плавающими игрушками	
	18	Подгруппа А	
		1. Учить скользить по поверхности воды на груди; закреплять умения передвигаться в воде, преодолевая препятствия; 2. Закреплять умения делать выдох в воду в скольжении на груди	

		Подгруппа В	
		1. Учить делать плавный выдох, дуя на игрушку лежащую на воде 2. Учить опускать лицо в воду и собирать игрушки со дна.	
	19	Подгруппа А	
		1. Закреплять умения создавать брызги, попадая ими в лицо себе и другим; 2. Учить выполнять круговые движения каждой рукой в отдельности в скольжении на груди и спине;	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умения создавать брызги, попадая ими в лицо себе и другим; 2. Учить выполнять круговые движения каждой рукой в отдельности в скольжении на груди и спине;	
Февраль	20	Подгруппа А	
		1. Учить выполнять круговые движения руками назад в скольжении на спине; 2. закреплять умение делать плавный выдох в воду, опустив голову в воду;	
		Подгруппа В	
		1. Продолжать учить скользить по поверхности воды на груди; 2. Продолжить работать ногами у неподвижной опоры как при плавании кролем 3.	
	21	Подгруппа А	
		1. Закреплять умение принимать безопорное положение на спине и на груди; Упражнять в передвижении в воде 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	
		Подгруппа В	
		1. Учить ориентироваться в пространстве с помощью игры, развивать координацию движения.	

		2. Закреплять умения дуть на игрушку.	
	22	Подгруппа А	
		1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	
		Подгруппа В	
		1. Учить спрыгивать в воду из положения сидя на бортике с помощью взрослого 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	
	23	Подгруппа А	
		1. Закреплять смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	
		Подгруппа В	
1. Делать плавный выдох, дую на игрушку, лежащую на воде; 2. Выполнять круговые движения каждой рукой отдельно в скольжении на груди с подвижной опорой.			
Март	24	Подгруппа А	
		1. Закреплять умение делать плавный выдох, дую на игрушку, лежащую на воде; работать ногами как при плавании кролем в положении лежа на воде. 2. Выполнять движения руками, как при плавании кролем, стоя на воде в наклоне	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	

	25	Подгруппа А	
		1. Делать плавный выдох, дую на игрушку, лежащую на воде; 2. Выполнять круговые движения каждой рукой отдельно в скольжении на груди с подвижной опорой	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	
	26	Подгруппа А	
		1. Закреплять умение передвигаться в воде, преодолевая препятствия; собирать игрушки со дна. 2. Закреплять умение работать ногами кролем в скольжении на груди	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умение делать плавный выдох, дую на игрушку, лежащую на воде; работать ногами как при плавании кролем в положении лежа на воде. 2. Выполнять движения руками, как при плавании кролем, стоя на воде в наклоне.	
	27	Подгруппа А	
		1. Закреплять умения работать ногами кролем в скольжении на груди и спине подвижной опорой; выполнять скольжение по поверхности воды в различных положениях 2. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая препятствия; дуть на игрушку, лежащую на воде.	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умение передвигаться в воде, преодолевая препятствия; собирать игрушки со дна. 2. Закреплять умение работать ногами кролем в скольжении	

		на груди	
	28	Подгруппа А	
		1. Закреплять умение спрыгивать в воду с помощью взрослого из положения сидя на бортике; делать выдох в воду, опустив голову под воду. 2. Закреплять умение принимать безопорное положение в воде	
		Подгруппа В	
Апрель		1. Закреплять умения создавать руками брызги; передвигаться в воде за игрушкой; 2. Отталкиваться от воды руками с продвижением по бассейну.	
		Подгруппа А	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умения преодолевать препятствия в воде; работать ногами в различных исходных положениях; 2. выполнять различные движения руками.	
		Подгруппа А	
	30	Подгруппа А	
		1. Закреплять умения преодолевать препятствия в воде; работать ногами в различных исходных положениях; выполнять различные движения руками 2. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая препятствия; дуть на игрушку, лежащую на воде.	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умения создавать руками брызги; передвигаться в воде за игрушкой; 2. Закреплять умения отталкиваться от воды руками с продвижением по бассейну.	
		Подгруппа А	
	31	Подгруппа А	

		1.Закреплять умения преодолевать препятствия в воде; работать ногами в различных исходных положениях; 2. Выполнять различные движения руками.
		Подгруппа В
		1. Закреплять умения преодолевать препятствия в воде; работать ногами в различных исходных положениях; выполнять различные движения руками 2. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая препятствия; дуть на игрушку, лежащую на воде.
	32	Подгруппа А
		1. Закреплять умения передвигаться в воде разными способами. 2. Закреплять умения активно работать ногами как при плавании кролем
		Подгруппа В
		1. Закреплять умение делать плавный выдох, дуя на игрушку 2. Работать ногами, как при плавании кролем, в положении лежа на воде с помощью партнера
	33	Подгруппа А
		1. Закреплять умения преодолевать препятствия в воде; работать ногами в различных исходных положениях; выполнять различные движения руками 2. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая препятствия; дуть на игрушку, лежащую на воде.
		Подгруппа В
		1. Закреплять умение прыгивать в воду с помощью взрослого из положения сидя на бортике; делать выдох в воду, опустив голову под воду. 2.Закреплять умение принимать безопорное положение в воде
	34	Подгруппа А
		1. Закреплять умение делать плавный выдох, дуя на игрушку 2. Работать ногами, как при плавании кролем, в положении

Май		лежа на воде с помощью партнера	
		Подгруппа В	
		1. Выполнять движение руками кролем в скольжении на груди; принимать безопорное положение на груди 2. Закреплять умение передвигаться в воде; делать плавный выдох, дуя на игрушку лежащую на воде	
	35	Подгруппа А	
		1. Закреплять умение делать плавный выдох, дуя на игрушку 2. Работать ногами, как при плавании кролем, в положении лежа на воде с помощью партнера	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка» лежать на груди и спине с подвижной опорой. 2. Закреплять умения создавать брызги, делать выдох в воду сериями, собирать игрушки со дна. Игра «Веселые водолазы»	
	36	Подгруппа А	
		1. Выполнять движение руками кролем в скольжении на груди; принимать безопорное положение на груди 2. Закреплять умение передвигаться в воде; делать плавный выдох, дуя на игрушку лежащую на воде	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умение делать плавный выдох, дуя на игрушку 2. Работать ногами, как при плавании кролем, в положении лежа на воде с помощью партнера	
	37	Подгруппа А	
		1. Закреплять умение делать выдох в скольжении на груди с подвижной опорой с работой ног 2. Работать ногами в скольжении на спине с подвижной опорой; закреплять умение всплывать и лежать на воде	
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умения создавать руками брызги; передвигаться в воде за игрушкой;	

		2. Закреплять умения отталкиваться от воды руками с продвижением по бассейну.	
--	--	---	--

**Перспективный план занятий по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
в старшей группе (5-6 лет)**

Месяц	№ недели	Задачи занятия	Методические указания
Сентябрь	1	Подгруппа А	Задача этого этапа обучения – освоиться и научиться без страха входить в воду, плескаться, прыгать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши. Вначале вода, попадая в нос, глаза, рот, доставляет немало не приятных ощущений. Постепенно приходит умение не тереть глаза руками, задерживать дыхание при опускании лица в воду.
		4. Беседа с детьми о пользе плавания. 5. Знакомство с правилами поведения в бассейне 6. Учить погружаться под воду с головой на задержке дыхания и с плавным выдохом.	
		Подгруппа В	
		1. Беседа с детьми о пользе плавания. 2. Знакомство с правилами поведения в бассейне 3. Учить делать многократные выдохи, с поворотом головы на вдох.	
	2	Подгруппа А	
		1. Продолжать учить делать выдох, дуя на ленточку 2. Учить на долго задерживать дыхание на вдохе и выдохе	
		Подгруппа В	
		1. Учить ложиться на грудь принимая положения «Морской звезды» 2. Игра «Насосы»	
	3	Подгруппа А	
		1. Учить принимать положение «Поплавка» 2. Знакомить с работой ног и рук как при плавании кролем. Игра «Усатый сом»	
		Подгруппа В	
		1. Знакомить с работой ног и рук, как при плавании дельфином в скольжении. 2. Продолжать учить делать плавный выдох. Игра «Дельфинчик»	
	4	Подгруппа А	
		1. Учить делать многократные выдохи, с поворотом	

Октябрь		головы на вдох. 2. Знакомить с работой ног и рук, как при плавании дельфином в скольжении	
		Подгруппа В	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Учить принимать положение «Поплавка»	
	5	Подгруппа А	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Учить принимать положение «Поплавка»	
		Подгруппа В	
		1. Учить делать многократные выдохи, с поворотом головы на вдох. 2. Знакомить с работой ног и рук, как при плавании дельфином в скольжении	
	6	Подгруппа А	
		1. Учить делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой. 2. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой	
		Подгруппа В	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой в ластах 2. Учить вдоху и выдоху при плавании с подвижной опорой	Задача этого этапа – при обучении основное внимание уделять изучению движений ногами и руками. Типичной ошибкой при выполнении этих движений при плавании кролем является излишнее сгибание конечностей в коленном и локтевом суставах. На этом этапе помимо основных упражнений – движений ногами и руками – продолжают повторение и совершенствование уже знакомых элементов техники. Главное внимание уделяется упражнениям в скольжении, с многократными выдохами в воду, с выдохом в воду и с поворотом головы на вдох. Все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования. Скольжение на груди и на спине:
	7	Подгруппа А	
		1. Учить делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой. 2. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой	
		Подгруппа В	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой в ластах 2. Учить вдоху и выдоху при плавании с подвижной опорой	
	8	Подгруппа А	

		1. Учить делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой. 2. Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой	упражнение «Стрела» - тело вытянуто; скольжение без работы рук и ног; упражнение «Торпеда» - то же, что и «Стрела», только с работой ног; скольжение на груди - левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу; обе руки прижаты к туловищу; скольжение на спине - левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу; обе руки вытянуты за головой; скольжение на спине - руки вытянуты за головой, перевернуться на грудь (влево или вправо). Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками; держась за опору согнутыми руками, работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, опуская голову в воду (выдох) и поднимая ее (вдох); держась прямыми руками за опору, работать ногами, как при плавании способом «кроль», голову для вдоха поворачивать влево (вправо); держась одной рукой за опору, другую прижать к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки (смена положения рук); выполнение вдоха и выдоха при скольжении на груди с различными положениями рук; правая (левая) прижата к туловищу; обе прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «кроль»; выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине (на счет 1-2 - вдох, 3-
		Подгруппа В	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Закреплять принимать положение «Поплавка»	
	9	Подгруппа А	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, у неподвижной опоры лежа на груди и на спине 2. Учить нырять за тонущими игрушками.	
		Подгруппа В	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, с подвижной опорой лежа на груди и на спине 2. Скольжение на груди с опусканием лица в воду с подвижной опорой	
	10	Подгруппа А	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Закреплять принимать положение «Поплавка»	
		Подгруппа В	
		1. Учить делать многократные выдохи, с поворотом головы на вдох. 2. Знакомить с работой ног и рук, как при плавании дельфином в скольжении	
	11	Подгруппа А	
		1. Учить работать ногами, как при плавании кролем, с подвижной опорой лежа на груди и на спине 2. Скольжение на груди с опусканием лица в воду с подвижной опорой	
		Подгруппа В	
		1. Учить скольжению на груди и на спине отталкиваясь от бортика с задержкой дыхания	

Ноябрь		2. Учить открывать глаза под водой при скольжении	4 - выдох) при различном положении рук: обе прижаты к туловищу, правая (левая) впереди; обе впереди; ноги работают, как при плавании способом «кроль»; скольжение на груди с задержкой дыхания, левая (правая) рука впереди, правая (левая) выполняет гребковые движения; ходьба с наклоном вперед, левая (правая) рука впереди, правая (левая) на колене, сделать вдох, затем опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно рука совершает гребковые движения; Задача этого этапа обучения – подвести навыки скольжения на воде к безопорному проплыванию с выдохами в воду и движениями ногами и руками кролем. Все упражнения, выполняемые в положении лежа на груди, чередуются с упражнениями, выполняемыми лежа на спине. На этом этапе нужно уделить внимание на изучение дыхания при плавании кролем, так как именно дыхание является препятствием для быстрого освоения кроля скольжение на груди, правая (левая) рука впереди, гребок левой (правой) рукой, повернуть голову налево (направо) - вдох, опустить голову в воду - выдох, то же с работой ног; скольжение на спине, руки прижать к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног; скольжение на спине, правая (левая) рука .-
	12	Подгруппа А	
		1 Выполнять «мельницу», стоя в воде в различных положениях 2 Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой в ластах	
		Подгруппа В	
		1. Учить выполнять круговые движения одной рукой в скольжении на спине с подвижной опорой 2. Учить выполнять скольжение с поворотами вокруг себя с подвижной опорой	
	13	Подгруппа А	
		1. Учить выполнять круговые движения одной рукой в скольжении на спине с подвижной опорой 2. Учить выполнять скольжение с поворотами вокруг себя с подвижной опорой	
		Подгруппа В	
		1. Знакомить с работой рук, как при плавании брассом, в положении присев в воде 2. Учить плыть под водой на задержке дыхания	
	14	Подгруппа А	
	1. Знакомить с работой рук, как при плавании брассом, в положении присев в воде 2. Учить плыть под водой на задержке дыхания		
	Подгруппа В		
	1. Учить разворачивать ногу «клюшкой», как при плавании брассом, в положениях сидя на бортике и стоя в воде 2. Скольжение на груди и на спине с работой ног		
	15	Подгруппа А	
		1. Учить разворачивать ногу «клюшкой», как при плавании брассом, в положениях сидя на бортике и стоя в воде 2. Скольжение на груди и на спине с работой ног	
		Подгруппа В	

Декабрь		1. Учить выполнять движение ногами, как при плавании брасом, у неподвижной опоры 2. Учить выполнять движение ногами, как при плавании брасом, с подвижной опорой	вытянута за головой, левая (правая) рука выполняет гребок; то же с работой ног; плавание способом «кроль» на груди с задержкой дыхания; плавание способом «кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «кроль» на спине, ритмично дыша. Игры: «Море волнуется», «Футбол», «достань клад», «Винт», «Волчок», «Медуза», «На буксире», «Морские звезды», «Дельфин» и др. Игры-эстафеты: «Спасателю», «Тюлени», «Передай мяч», «Рыбка» и др.
	16	Подгруппа А	
		1. Учить выполнять движение ногами, как при плавании брасом, у неподвижной опоры 2. Учить выполнять движение ногами, как при плавании брасом, с подвижной опорой	
		Подгруппа В	
		1. Учить выполнять движение туловищем, как при плавании дельфином, лежа на груди у неподвижной опоры 2. Учить выполнять движение туловищем, как при плавании дельфином в ластах	
	17	Подгруппа А	
		1. Закреплять умения погружаться под воду с головой на задержке дыхания и с плавным выдохом. 2. Закреплять умения прыгивать в воду из положения сидя на бортике, ноги опущены в воду самостоятельно	Следующей задачей обучения – будет ознакомления с другими видами плавания для дальнейшего его обучения.
		Подгруппа В	
		1. Закреплять умения делать многократные выдохи, с поворотом голов на вдох. 2. Закреплять умение ложиться на грудь на воду у неподвижной опоры.	
	18	Подгруппа А	
		1. Закреплять умения ложиться на грудь на воду с подвижной опорой 2. Закреплять умение всплыванию и лежанию на воде.	
		Подгруппа В	

		1.Закреплять умение делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой. 2.Закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой.
Январь		01-09 января
	19	Подгруппа А
		1.Плывать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. 2.Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.
		Подгруппа В
		1.Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. 2.Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость.
	20	Подгруппа А
		1.Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с заныриванием сквозь обруч. 2.Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг.
		Подгруппа В
		1.Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине. Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. 2.Скольжение на груди с опусканием лица в воду с подвижной опорой.
	21	Подгруппа А
		1.Выполнять «мельницу», стоя в воде в различных положениях. 2.Учить выполнять круговые движения одной рукой в

		скольжении на спине с подвижной опорой.	
		Подгруппа В	
		1.Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с заныриванием сквозь обруч. 2.Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг.	
Февраль	22	Подгруппа В	
		1.Закреплять умение ложиться на спину на воду с подвижной опорой. 2.Закреплять умение доставать несколько предметов со дна.	
		Подгруппа А	
		1.Закреплять умения скользить на груди и на спине отталкиваясь от бортика с задержкой дыхания. 2.Закреплять умения открывать глаза под водой.	
	23	Подгруппа В	
		1.Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. 2.Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	
		Подгруппа А	
		1.Закреплять умения создавать брызги, делать выдох в воду сериями, собирать игрушки со дна. Игра «Веселые водолазы» 2.Самостоятельно спрыгивать в воду с бортика из положения стоя.	
	24	Подгруппа В	
		1.Учить скользить по поверхности воды на спине. 2.Закреплять умения передвигаться в воде, преодолевая препятствия; делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой ;	

		Подгруппа А	
		1.Закрепляем умения работать ногами, как при плавании кролем, с подвижной опорой лежа на груди и на спине. 2.Закрепляем скольжение на груди с опусканием лица в воду с подвижной опорой.	
	25	Подгруппа В	
		1.Закреплять умения скользить на груди и на спине отталкиваясь от бортика с задержкой дыхания. 2.Закреплять умения открывать глаза под водой.	
Подгруппа А			
		1.Учить скользить по поверхности воды на спине. 2.Закреплять умения передвигаться в воде, преодолевая препятствия делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой.	
	26	Подгруппа А	
		1.Движение ногами, лежа на груди с опорой. 2.Движение ногами в скольжении на груди (типа кроля)	
		Подгруппа В	
		1.Закрепляем умения работать ногами, как при плавании кролем, с подвижной опорой лежа на груди и на спине. 2.Закрепляем скольжение на груди с опусканием лица в воду с подвижной опорой.	
	27	Подгруппа А	
		1.Движение ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля с подвижной опорой). 2.Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног.	
		Подгруппа В	

Март		1.Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 2.Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании выдохом в воду.	
	28	Подгруппа А	
		1.Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 2.Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании выдохом в воду.	
		Подгруппа В	
		1.Движение ногами, в плавании на груди и спине (по типу кроля с подвижной опорой). 2. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног.	
	29	Подгруппа А	
		1.Движение ногами, лежа на груди с опорой. 2.Движение ногами в скольжении на груди (типа кроля)	
		Подгруппа В	
		1. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. 2. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	
Апрель	30	Подгруппа А	
		1. Погружение в воду (с опорой) 2. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием.	
		Подгруппа В	
		1.Передвижение в воде. 2.Игры связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	
	31	Подгруппа А	
		1. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. 2. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	
		Подгруппа В	
		1.Движение ногами, лежа на груди с опорой.	

		2.Движение ногами в скольжении на груди (типа кроля)	
	32	Подгруппа А	
		1.Передвижение в воде. 2.Игры связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	
		Подгруппа В	
		1. Погружение в воду (с опорой) 2. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием.	
	33	Подгруппа А	
		1.Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 2.Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании выдохом в воду.	
		Подгруппа В	
		1.Закрепляем умения работать ногами, как при плавании кролем, с подвижной опорой лежа на груди и на спине. 2.Закрепляем скольжение на груди с опусканием лица в воду с подвижной опорой.	
	34	Подгруппа А	
		1.Закреплять умения скользить на груди и на спине отталкиваясь от бортика с задержкой дыхания. 2.Закреплять умения открывать глаза под водой.	
		Подгруппа В	
		1. Выполнение скольжения на груди , отталкиваясь от дна. 2. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	
	35	Подгруппа А	
		1.Движение ногами, лежа на груди с опорой. 2.Движение ногами в скольжении на груди (типа кроля)	
		Подгруппа В	

Май		1.Закреплять умения скользить на груди и на спине отталкиваясь от бортика с задержкой дыхания. 2.Закреплять умения открывать глаза под водой.	
	36	Подгруппа А	
		1.Закреплять умения создавать брызги, делать выдох в воду сериями, собирать игрушки со дна. Игра «Веселые водолазы» 2.Самостоятельно спрыгивать в воду с бортика из положения стоя.	
		Подгруппа В	
		1.Закреплять умения скольжению на груди и на спине отталкиваясь от бортика с задержкой дыхания 2.Закреплять умения открывать глаза под водой при скольжении.	
	37	Подгруппа А	
		1.Закреплять навыки выполнять движение ногами, как при плавании брасом, у неподвижной опоры 2.Закреплять умения спрыгивать в воду сидя на бортике ноги в воде, самостоятельно.	
		Подгруппа В	
		1.Закреплять навыки скользить по поверхности воды на спине. 2.Закреплять умения передвигаться в воде, преодолевая препятствия; делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой;	

Перспективный план занятий по образовательной области «Физическое развитие» (плавание)
в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Месяц	№ занятия	Задачи занятия	Методические указания
Сентябрь	1	Подгруппа А	Задачи обучения плаванию в подготовительной к школе группы Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания выбранным способом. Способствовать закаливанию организма детей. Содействовать формированию правильной осанки. Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости. Задача этого этапа обучения – подвести навыки скольжения на воде к безопорному проплыванию с выдохами в воду и движениями ногами и руками кролем. Все упражнения, выполняемые в положении лежа на груди, чередуются с упражнениями, выполняемыми лежа на спине. На этом этапе нужно уделить внимание на изучение дыхания при плавании кролем, так как именно
		1. Беседа с детьми о пользе плавания. 2. Знакомство с правилами поведения в бассейне	
		Подгруппа В	
		1. Беседа с детьми о пользе плавания. 2. Знакомство с правилами поведения в бассейне.	
	2	Подгруппа А	
		1. Упражнения на скольжение «Стрелочка» со вспомогательными снарядами и в парах 2. Выдох в воду с поворотом головы на вдох. Игра «Насосы»	
		Подгруппа В	
		1. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. 2. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля). Игра «Поезд в туннель»	
	3	Подгруппа А	
		1. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. 2. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля). Игра «Я плыву»	
		Подгруппа В	
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. 2. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Игра «Поезд в туннель»	
	4	Подгруппа А	
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) 2. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Игра «Найди свой	

		домик»	
		Подгруппа В	
		1. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 2. Закреплять умение выполнять выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Игра «Я плыву»	дыхание является препятствием для быстрого освоения кроля скольжение на груди, правая (левая) рука впереди, гребок левой (правой) рукой, повернуть голову налево (направо) - вдох, опустить голову в воду - выдох, то же с работой ног; скольжение на спине, руки прижать к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног; скольжение на спине, правая (левая) рука .- вытянута за головой, левая (правая) рука выполняет гребок; то же с работой ног; плавание способом «кроль» на груди с задержкой дыхания; плавание способом «кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «кроль» на спине, ритмично дыша. Игры: «Море волнуется», «Футбол», «достань клад», «Винт», «Волчок», «Медуза», «На буксире», «Морские звезды», «Дельфин» и др. Игры-эстафеты: «Спасателю», «Тюлени», «Передай мяч», «Рыбка» и др.
Октябрь	8	Подгруппа А	
		1. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 2. Закреплять умение выполнять выдох в воду с поворотом головы для вдоха	
		Подгруппа В	
		1. Погружения с рассматриванием предметов. 2. Выдох в воду.	
	6	Подгруппа А	
		1. Погружения с рассматриванием предметов. 2. Выдох в воду.	
		Подгруппа В	
		1. Лежание на груди. 2. Игры с использованием выдоха в воду.	
	7	Подгруппа А	
		1. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 2. Закреплять умение выполнять выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Игра «Я плыву»	
		Подгруппа В	
		1.Закрепление лежание на груди упражнение «морская звезда». 2.Игры с использованием выдоха в воду.	
	8	Подгруппа А	
		1. Закрепление лежание на груди упражнение «морская звезда». 2. Игры с использованием выдоха в воду.	
		Подгруппа В	
		1. Погружения в воду, с рассматриванием предметов. 2. Выдох в воду.	
	9	Подгруппа А	
		1. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	

Ноябрь		2. Упражнение на всплытие.	На этом этапе помимо основных упражнений – движений ногами и руками – продолжаются повторение и совершенствование уже знакомых элементов техники. Главное внимание уделяется упражнениям в скольжении, с многократными выдохами в воду, с выдохом в воду и с поворотом головы на вдох.
		Подгруппа В	
		1. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. 2. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	
	9	Подгруппа А	
		1. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. 2. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	
		Подгруппа В	
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) 2. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Игра «Найди свой домик»	
	10	Подгруппа А	
		1. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. 2. Упражнение на всплытие.	
		Подгруппа В	
		1. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. 2. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	
	11	Подгруппа А	
		1. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. 2. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	
		Подгруппа В	
		1. Скольжение на спине с движениями рук 2. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	
	12	Подгруппа А	
		1. Скольжение на спине с движениями рук 2. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	
		Подгруппа В	
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. 2. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	
	13	Подгруппа А	
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с	

Декабрь		подвижной опорой. 2. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	Все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования. Скольжение на груди и на спине: упражнение «Стрела» - тело вытянуто; скольжение без работы рук и ног; упражнение «Торпеда» - то же, что и «Стрела», только с работой ног; скольжение на груди - левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу; обе руки прижаты к туловищу; скольжение на спине - левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу; обе руки вытянуты за головой; скольжение на спине - руки вытянуты за головой, перевернуться на грудь (влево или вправо). Игры: «Море волнуется», «Футбол», «достань клад», «Винт», «Волчок», «Медуза», «На буксире», «Морские звезды», «Дельфин» и др. Игры-эстафеты: «Спасателю», «Тюлени», «Передай мяч», «Рыбка» и др.
		Подгруппа В	
		1. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. 2. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями рук.	
	14	Подгруппа А	
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. 2. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	
		Подгруппа В	
		1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. 2. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	
	15	Подгруппа А	
		1. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду 2. Скольжение на груди, спине с работой ног.	
		Подгруппа В	
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. 2. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	
	16	Подгруппа А	
		1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. 2. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	
		Подгруппа В	
		1. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду 2. Скольжение на груди, спине с работой ног.	

Январь		01- 09 января	
	17	Подгруппа А	
		1. Закрепления умения скользить в сочетании с движениями рук 2. Работа ног как при плавании кролем на груди и спине у не подвижной опоры	
		Подгруппа В	
		1. Прыжки в воду с продвижением вперед 2. Закрепление умения лежа на спине без поддержки «Стрела»	
	18	Подгруппа А	
		1. Прыжки в воду с продвижением вперед 2. Закрепление умения лежа на спине без поддержки «Стрела»	
		Подгруппа В	
		1. Закрепления умения скользить в сочетании с движениями рук 2. Работа ног как при плавании кролем на груди и спине у не подвижной опоры	
	19	Подгруппа А	
	1. Работа ног, как при плавании кролем на груди и спине, у неподвижной опоры 2. Игра «фонтан»		
	Подгруппа В		
	1. Закрепления умения скользить в сочетании с движениями рук 2. Работа ног как при плавании кролем на груди и спине у не подвижной опоры		
	20	Подгруппа А	
		1. Различные виды скольжения, с работой ног как при плавании кролем 2. Игра «Тонущие мячики»	
		Подгруппа В	
		1. Закрепление умения лежание на спине. 2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	
	21	Подгруппа А	

Февраль		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. 2. Закрепления скольжение на спине в сочетании с дыханием.
		Подгруппа В
		1. Скольжение на груди и спине 2. Многократные выдохи в воду
	22	Подгруппа А
		1. Закрепление умения лежание на спине. 2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.
		Подгруппа В
		1. Развитие подвижности плечевого сустава 2. Имитация работы рук как при плавании кролем на груди
	23	Подгруппа А
		1. Скольжение на груди и спине 2. Многократные выдохи в воду
		Подгруппа В
Март		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. 2. Закрепления скольжение на спине в сочетании с дыханием.
	24	Подгруппа А
		1. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры 2. Плавание кролем на груди и спине при помощи ног
		Подгруппа В
		1. Работа ног при плавании кролем на груди, с выдохом в воду 2. Игровое упражнение «Тюлень»
	25	Подгруппа А
		1. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. 2. Закрепления скольжение на спине в сочетании с дыханием.
		Подгруппа В
		1. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у

		подвижной опоры 2. Плавание кролем на груди и спине при помощи ног	
	26	Подгруппа А	
		1. Работа ног при плавании кролем на груди, с выдохом в воду 2. Игровое упражнение «Тюлень»	
		Подгруппа В	
		1.Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры 2.Плавание кролем на груди и спине при помощи ног	
	27	Подгруппа А	
		1.Совершенствование техники плавание кролем на спине при помощи рук 2 Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине	
		Подгруппа В	
		1.Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и спине 2.Игра «Попади в цель»	
	28	Подгруппа А	
Апрель		1.Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на месте 2.Скольжение на груди и спине	
		Подгруппа В	
		1.Совершенствование техники плавание кролем на спине при помощи рук 2.Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине	
	29	Подгруппа А	
		1.Продолжать закреплять работу ног, как при плавании кролем. 2.Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении 3.Скольжение на груди с выдохом в воду	
		Подгруппа В	
		1.Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении 2.Скольжение на груди с выдохом в воду	
	30	Подгруппа А	
		1.Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем	

		на груди в скольжении 2.Скольжение на груди с выдохом в воду	
		Подгруппа В	
		1. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры 2. Плавание кролем на груди и спине при помощи ног	
	31	Подгруппа А	
		1.Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук 2 Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине	
		Подгруппа В	
		1.Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на месте 2.Скольжение на груди и спине	
	32	Подгруппа А	
		1.Продолжать закреплять работу ног, как при плавании кролем. 2.Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении 3.Скольжение на груди с выдохом в воду	
		Подгруппа В	
		1.Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры 2.Плавание кролем на груди и спине при помощи ног	
	33	Подгруппа А	
Май		1. Плавание кролем на спине и груди с помощью ног и рук 2. Игра «Щука»	
		Подгруппа В	
		1.Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине 2.Плавание кролем на груди с выдохом в воду, с выносом рук из воды	
	34	Подгруппа А	
		1.Многократные выдохи в воду Игра «Фонтан» 2.Скольжение на груди и спине	
		Подгруппа В	
		1Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании кролем 2.Игра «Море волнуется»	

35	Подгруппа А	
	1.Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине 2.Плавание кролем на груди с выдохом в воду, с выносом рук из воды	
	Подгруппа В	
	1.Плавание кролем на спине и груди с помощью ног и рук 2.Игра «Щука»	
36	Подгруппа А	
	1.Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине 2.Скольжение на груди. Игра «Жучок- Паучок»	
	Подгруппа В	
	1Различные виды ходьбы в воде. Спиной вперед с одновременным вращением рук назад 2. Развитие координации	
37	Подгруппа А	
	1.Закреплять умения скольжения на груди и спине с работой рук как при плавании кролем 2.Игра «Море волнуется»	
	Подгруппа В	
	1.Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине 2.Закреплять умения скольжение на груди. Игра «Жучок- Паучок»	

**Перспективный план работы инструктора физической культуры с родителями воспитанников
на 2022-2023 учебный год**

Срок	Форма работы	Название мероприятия	Цель мероприятия	Возрастная группа	Ответственные
Сентябрь	Буклет	Зачем нужна физкультурная форма?	Привлечение родителей к обеспечению воспитанников чистой, удобной, эстетичной, безопасной одеждой для занятий физической культурой	Вторая младшая, средние, старшая, подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Консультация родительский уголок	Как подготовиться к занятиям в бассейне дома	Создание условий направленных, на обеспечение помощи ребенку в преодолении робости и боязни на начальном этапе обучения плаванию	Вторая младшая, средние, старшая, подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Фотоконкурс	«Семейные каникулы» (4 неделя)	Содействие родителей по возрождению и популяризации добрых семейных традиций через участие в фотоконкурсе	Вторая младшая, Средние, старшие, подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
Октябрь	Спортивный праздник	Легкая атлетика- королева спорта	Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия	Подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Анкетирование	Плавание в детском саду	Выявление уровня информированности и удовлетворенности родителей работой бассейна детского сада, повышение мотивации и интереса воспитанников к проводимым занятиям по	Вторая младшая группа	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре

			плаванию		
	Индивидуальная консультация	Что должны знать родители перед первым посещением бассейна?	Создание условий направленных, на обеспечение помощи ребенку в преодолении робости и боязни на начальном этапе обучения плаванию	Вторая младшая группа	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Спортивное соревнование	Семейные старты «Здоровая семья»	Гармонизация детско-родительских отношений с помощью проведения совместных спортивных мероприятий	Средняя группа	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
Ноябрь	Консультация	Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?	Создание условий для подготовки дошкольников к выполнению нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, проведение систематических занятий физической культурой и спортом	Старшая, подготовительные группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Музыкально-спортивное развлечение	Праздник русских народных игр	Приобщение детей, родителей и сотрудников ДОО к сохранению народных традиций и культуре через участие в совместных музыкально-спортивных мероприятиях и передаче их новому поколению	Старшая группа	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Буклет	Воспитание толерантной личности	Ознакомление родителей воспитанников с понятием «толерантность». Информирование о необходимости воспитания открытости к людям,	Старшие группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре

			положительного отношения к людям других народов, их истории и культуре		
Декабрь	Совместное занятие родителей и детей	Морское путешествие	Оптимизация детско-родительских отношений, установление атмосферы доверия и взаимопонимания между родителями и детьми	Средние группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Консультация для родителей (информационный стенд)	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка	Информирование родителей о необходимости сохранения и укрепления здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьёй	Средние, старшие, подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Папка -передвижка буклет	5 шагов до знака отличия ГТО ВФСК ГТО –	Создание условий для подготовки дошкольников к выполнению нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, проведение систематических занятий физической культурой и спортом	Подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
Январь	Спортивное развлечение	Гонки на санках «Кабы не было зимы!!!»	Создание условий для развития интереса родителей к совместным играм с детьми в зимнее время	Старшие группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
Февраль	Музыкально-спортивное мероприятие совместно с папами воспитанников	Богатыри земли русской	Приобщение родителей и детей к ЗОЖ через совместные соревнования	Подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
	Музыкально-спортивный праздник	Праздник русского валенка	Привлечение родителей и детей к патриотическому воспитанию дошкольников через участие в	Подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре

			совместных музыкально-спортивных мероприятиях		культуре
Март	Спортивное мероприятие	Папа, мама, я – к ГТО идет семья!	Укрепления связи «семья - детский сад» направленных на воспитание ЗОЖ, содействие укреплению взаимоотношений в семье	Подготовительные к школе группы	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре
Май	Совместное спортивное мероприятие	Ходуны и Несуны	Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия	Вторая младшая группа	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре

**Перспективный план работы с воспитанниками
на 2022-2023 учебный год**

Срок	Возрастная группа	Название мероприятия	Форма работы	Ответственные	Категория
Сентябрь	Вторые младшие группы	Будь здоров, малыш!	День здоровья (физкультурный зал)	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
Октябрь	Подготовительная группа	МБУ «СШ» Краснобродского городского округа	Экскурсия	Шитц Е.Н., Шитиков А.М., директор МБУ «СШ»	Воспитанники
	Старшая группа	Стадион «Горняк»	Экскурсия «Все на стадион»	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
	Подготовительные группы	В здоровом теле здоровый дух	Спортивно-игровая программа	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
	Подготовительная к школе группа	<i>Первый этап «Кузбасская дошкольная лига спорта» Октябрь-декабрь</i>			
	Средние группы	Быть здоровым здорово	Спортивно-игровая программа	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
Ноябрь	Старшая группа	День толерантности	Музыкально-спортивный праздник	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре, Алерт Е.Г., музыкальный руководитель.	Воспитанники
	Подготовительные к школе группы	Центр тестирования ГТО Краснобродского городского округа	Экскурсия	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре, начальник центра тестирования Воронец Виолетта Юрьевна	Воспитанники
	Вторые младшие группы	Мы растем сильными и смелыми	День здоровья (физкультурный зал)	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники

Декабрь	Старшие группы	Доктор Айболит	День здоровья в бассейне	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
	Подготовительные к школе группы	<i>Второй этап «Кузбасская дошкольная лига спорта» Декабрь-Февраль</i>			
Январь	Средние и старшая группы	Забавы зимушки зимы	Спортивный праздник	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
Февраль	Старшие и подготовительные к школе группы	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»	Муниципальное спортивное мероприятие	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
	Подготовительная к школе группа	<i>Третий этап «Кузбасская дошкольная лига спорта» Февраль-май</i>			
Март	Средняя группа	В гости к уточке Кря-Кря	День здоровья в бассейне	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
	Вторые младшие группы	Как Топтышка весну встречал	День здоровья (физкультурный зал)	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
Апрель	Старшая группа	Школа космонавтов	Физкультурный праздник	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
	Старшая и подготовительные к школе группы	Путешествие со Спортиком	Спортивный праздник, посвященный Всемирному дню здоровья	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
	Подготовительные к школе группы	«Крошка ГТОшка» МБУ «СШ» Краснобродского городского округа	Муниципальные спортивные соревнования	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре	Воспитанники
Май	Старшие группы	Олимпиадики-2022	Муниципальное спортивное мероприятие	Шитц Е.Н., инструктор по физической культуре, Управление культуры молодежной политики и спорта Краснобродск	Воспитанники

				ого городского округа	
--	--	--	--	-----------------------------	--

**Расписание организованной образовательной деятельности воспитанников
по образовательной области «Физическое развитие»
на 2022-2023 учебный год**

День недели	Возрастная группа	Время	Место проведения
Понедельник <i>Вторая половина дня</i>	Солнышки (вторая младшая группа)	09.00-09.15(1) 09.20-09.35(2)	бассейн
	Звёздочки (подготовительная к школе группа)	09.45-10.15(1) 10.25-10.55(2)	бассейн
	Лесовички (подготовительная к школе группа)	15.50-16.20	физкультурный зал
	Олимпиады (старшая группа)	16.30-16.55	физическая культура на воздухе
Вторник	Растишки (средняя группа)	08.50-09.10	физкультурный зал
	Огоньки (вторая младшая группа)	09.20-09.35	физкультурный зал
	Лесовички (подготовительная к школе группа)	09.45-10.15(1) 10.20-11.10(2)	бассейн
Среда <i>Вторая половина дня</i>	Родничок (средняя группа)	09.00-09.20	физкультурный зал
	Солнышки (вторая младшая группа)	09.30-09.45	физкультурный зал
	Олимпиады (старшая группа)	09.55-10.20 10.25-10.50	бассейн
	Лесовички (подготовительная к школе группа)	15.50-16.20	физическая культура на воздухе
	Звёздочки (подготовительная к школе группа)	16.25-16.55	физическая культура на воздухе
Четверг	Растишки (средняя группа)	08.50-09.10 09.15-09.35	бассейн
	Олимпиады (старшая группа)	09.45-10.10	физкультурный зал
	Звёздочки (подготовительная к школе группа)	10.20-10.50	физкультурный зал
Пятница	Огоньки (вторая младшая группа)	09.00-09.15 09.25-09.40	бассейн
	Родничок (средняя группа)	09.50-10.10 10.20-10.40	бассейн

**Циклограмма работы инструктора по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год**

День недели	Вид деятельности	Время
Понедельник 08.00-14.30 5 часов	1. Подготовка к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря)	08.00 – 09.00
	2. Работа по расписанию ООД в физкультурном зале, бассейне.	09.00 – 10.55
	3. Работа с одаренными детьми	10.55- 11.15
	4. Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОО.	11.15-12.30
	5. Обед	12.30-13.00
	6. Оформление документации, планирование занятий.	13.00 -13.30
15.30-17.30 2 часа	Вторая половина дня	
	1. Подготовка к занятиям на улице и в зале	15.30-15.50
	2. Работа по расписанию ООД (на улице) в плохую погоду в зале.	15.50-16.55
	3. Работа с родителями (беседы, консультации, индивидуальная работа)	16.55-17.30
Вторник 08.00-13.30 5 часов	1. Подготовка к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря)	08.00 – 08.50
	2. Работа по расписанию ООД.	08.50 – 11.10
	3. Подготовка к мероприятиям различного уровня	11.10 – 12.30
	4. Обед	12.30 – 13.00
	5. Оформление различного материала к участию в конкурсах.	13.00 - 13.30
Среда 08.00-13.30 5 часа	1. Подготовка к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря)	08.00 - 09.00
	3. Работа по расписанию ООД.	09.00 - 10.50
	4. Работа с одаренными детьми	11.00 – 11.20
	5. Разработка и составление досугов, развлечений, сценариев праздников.	11.20 -12.30
	6. Обед	12.30-13.00
	7. Работа с документацией и участие в творческой группе.	13.00- 13.30
	Вторая половина дня	
	1. Подготовка к занятиям на улице и в зале	15.30-15.50
	2. Работа по расписанию ООД (на улице) в плохую погоду в зале.	15.50-16.55
	3. Работа с родителями (беседы, консультации, индивидуальная работа)	16.55-17.30

Четверг 08.00-13.30 5 часов	1. Подготовка к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) 2. Работ по расписанию ООД. 3. Подготовка к педсоветам, консультациям, семинару - практикуму; работа с планами, проектирование, диагностика. 4. Подбор материала для мероприятий, изготовление пособий. 5. Обед 6. Методическая работа, заполнение индивидуальных маршрутов, документации.	08.00 – 08.50 08.50 – 10.50 11.35 – 12.00 12.00 - 12.30 12.30 – 13.00 13.00 – 13.30
	Вторая половина дня 1. Подготовка к физкультурным досугам, развлечениям. 2. Проведение физкультурных досугов, развлечений.	15.00-16.00 16.00-17.00
Пятница 08.00-14.30 6 часов	1. Подготовка к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) 3. Работа по расписанию ООД. 3. Работа с одаренными детьми 4. Заполнение индивидуальных маршрутов, документации. 5. Обед 5. Оформление документации, планирование занятий, разработка рекомендаций для уголка здоровья, 6. Гигиеническая обработка оборудования.	08.00 – 09.00 09.00– 10.40 11.40 – 12.00 12.00 - 12.30 12.30- 13.00 13.00-13.30 13.30-14.30

**План совместных мероприятий, проводимых с социальными партнерами
Краснобродского городского округа**

Сроки проведения	Форма работы	Название мероприятия	Название учреждения
Сентябрь	Экскурсия	МБУ «СШ» Краснобродского городского округа» стадион «Горняк»	Шитиков А.М., директор МБУ «СШ» Краснобродского городского округа
	Спортивное мероприятие	Всероссийский день бега «Кросс нации»	Шитиков А.М., директор МБУ «СШ», МКУ «Управление культуры, молодежной политики и спорта Краснобродского городского округа»
Ноябрь	Экскурсия	Центр тестирования ГТО Краснобродского городского округа	Шитиков А.М., директор МБУ «СШ», начальник центра тестирования Воронец Виолетта Юрьевна Краснобродского городского округа
Февраль	Областные соревнования	Региональный фестиваль «Малыши Кузбасса шагают в ГТО»	Шитиков А.М., директор МБУ «СШ» Краснобродского городского округа, ГУДО ОблДЮСШ г. Кемерово
	Спортивные соревнования	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня Росси-2023»	Шитиков А.М., директор МБУ «СШ», МКУ «Управление культуры, молодежной политики и спорта Краснобродского городского округа»
Май	Спортивное мероприятие	Легкоатлетическая эстафета «78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне»	Шитиков А.М., директор МБУ «СШ», МКУ «Управление культуры, молодежной политики и спорта Краснобродского городского округа»
Июнь	Спортивные соревнования	Олимпиадики-2023	МКУ «Управление культуры, молодежной политики и спорта Краснобродского городского округа»
В течение года	Спортивное мероприятие	Крошка –ГТОшка	Воронец Виолетта Юрьевна МБУ «СШ» Краснобродского городского округа
В течение	Выполнение норм	Всероссийский	МБУ «СШ»

года		физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Краснобродского городского округа
В течение года	Областные соревнования	Кузбасская дошкольная лига спорта	ГУДО ОблДЮСШ г.Кемерово

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений

Первая младшая группа

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, 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 «пер- вый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на 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.

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

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

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

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

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой,

сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений

Вторая младшая группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне

роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений средняя группа

Основные движения

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель

(высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

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».

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Старшая группа

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и 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 их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на

поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений подготовительная к школе группа

Основные движения

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

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

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

м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов 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) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не 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, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с

места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

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 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

**Индивидуальный образовательный маршрут на одаренного воспитанника по образовательной области
«Физическое развитие»**

_____ (Ф.И. ребенка)

Дата рождения ребенка:

Дата составления маршрута:

Результаты педагогической диагностики: норма, проблемы в развитии, несоответствие развития возрасту ребенка

Цель индивидуального образовательного маршрута: развитие спортивных способностей ребенка

Сведения о семье: с кем проживает ребенок (мама, папа, брат, сестра, бабушка, дедушка, тетя, дядя, опекуны); полная, неполная, многодетная, благополучная, неблагополучная

Сведения о состоянии здоровья: группа здоровья (I, II, III, IV)

Периодичность индивидуальных занятий: 1-2 раза в неделю

Продолжительность индивидуальных занятий: не более 20 минут

Работа с родителями: беседы, консультации, рекомендации.

Образовательная область	Спортивные способности ребенка	Средства организации образовательного процесса	Дата выполнения
Физическое развитие			

