



**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
ГБДОУ детского сада №81  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2020 №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детского сада №81  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Приказ от 31.08.2020 №71

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре - Сапуновой-Домбровской М.А.  
для детей старшего дошкольного возраста, группы общеразвивающей направленности  
(от 5 –до 7 (8) лет)**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 81  
комбинированного вида Центрального района Санкт - Петербурга  
2020\2021

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>		<b>№ стр</b>
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	
	Пояснительная записка к Обязательной части рабочей программы	2
1.1	Цель реализации рабочей программы	3
1.2	Задачи реализации рабочей программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.4.	Психолого-педагогические характеристика особенностей развития детей от 3 до 7 (8) лет	4
1.5	Планируемые результаты	13
1.6	Педагогические ориентиры	15
	Пояснительная записка к Части рабочей программы, формируемой участниками образовательных отношений	
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Содержание работы инструктора по физической культуре в рамках образовательной области «Физическое развитие»	23
2.2.	Комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»	34
2.2.1.	Младший дошкольный возраст (3-4 года)	34
2.2.2.	Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	38
2.2.3.	Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	42
2.2.4.	Подготовительная к школе группа (6-7 (8)лет)	47
	Перспективный план индивидуальной работы с детьми	51
2.3.	Перспективное годовое планирование спортивных досугов	71
2.4.	Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями	72
2.5.	Формы организации образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие»	80
2.6.	Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников	81
2.7.	Показатели физической подготовленности детей 3-7(8) лет	82
2.8.	Содержание образовательных проектов, реализуемых в Части рабочей программы, формируемой участниками образовательных отношений	
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Структура реализации образовательного процесса в группе общеразвивающей направленности	83
	Режим дня и организация образовательной деятельности Обязательной части и Части рабочей программы, формируемой участниками образовательных отношений	84
3.2.	Расписание деятельности инструктора по физической культуре	87
3.3.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	88
3.4.	Учебно - методический комплекс рабочей программы	91
3.5.	Сетевое взаимодействие Образовательного учреждения	93
	<b>Приложения</b>	94

## Глава 1. Целевой раздел

### Пояснительная записка к Обязательной части рабочей программы инструктора по физической культуре

**Рабочая программа инструктора по физической культуре** для работы с детьми группы общеразвивающей направленности является локальным актом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 81 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга (далее - ОУ).

Разработана для обучающихся младшего и старшего дошкольного возраста (3-7(8) лет).

Основания для разработки программы	<b>Образовательная программа дошкольного образования</b> (далее – Образовательная программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 81 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга - комплекс учебно-методической документации, на основании которого Образовательное учреждение организует и реализует образовательную деятельность воспитанников в возрасте от 3-х до 7(8)-ми лет, направлена на разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в различных видах деятельности в соответствии с ФГОС ДО. Образовательная программа определяет цели, задачи, содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для групп общеразвивающей направленности, разработана в соответствии требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО), с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15). Устав от 13.08.2015 года, №3989 - р; Положение о разработке и утверждении рабочих программ;
Срок реализации рабочей программы	Рабочая программа разработана на период 2020\2021 учебного года Рабочая программа составлена на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения обследования детей в сентябре 2020 года.
Особенности рабочей программы	Рабочая программа разработана для обучающихся младшего и старшего дошкольного возраста (3-7 (8) лет) группы общеразвивающей направленности и реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Рабочая программа нацелена на разностороннее развитие детей, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в различных видах деятельности и охватывает образовательные области в соответствии с ФГОС ДО, также предполагает **комплексный подход**, обеспечивает развитие детей в пяти **взаимодополняющих** образовательных областях; Программа определяет цели, задачи, содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для групп общеразвивающей направленности.

Рабочая программа направлена на развитие личности каждого ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, развитие двигательных качеств, формирование необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

<b>1.1. Цель</b> рабочей программы	Позитивная социализация ребёнка, создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей младшего (3-4 года), среднего (4-5 лет) и старшего дошкольного возраста (5-7 лет) групп общеразвивающей направленности в дошкольной образовательной организации путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма.
<b>1.2. Задачи</b> рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</li> <li>- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);</li> <li>- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;</li> <li>создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;</li> <li>- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;</li> <li>- закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;</li> <li>- формирование широкого круга игровых действий;</li> <li>- решение специальных задач по развитию речевого дыхания, выразительности движений, общей и мелкой моторики, ориентировке в пространстве, музыкально-ритмических способностей, коммуникативных навыков;</li> <li>- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
<b>1.3. Принципы и подходы</b> к формированию рабочей программы	Принципы и подходы к формированию Образовательной программы (в соответствии со ФГОС ДО) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного), обогащение (амплификация) детского развития;</li> <li>2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок проявляет активность в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</li> <li>3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом)</li> </ol>

	<p>образовательных отношений;</p> <p>4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</p> <p>5. сотрудничество организации с семьями;</p> <p>6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</p> <p>7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</p> <p>8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>9. учет этнокультурной ситуации развития детей.</p>
--	---

#### 1.4. Психолого-педагогические характеристика особенностей развития детей от 3 до 7 лет

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребёнку. В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка произвольно, действия и поступки ситуативны, их</p>	<p>Дети 4–5 лет всё ещё не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют</p>	<p>Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.). Это становится возможным благодаря</p>	<p>В этом возрасте ребенок обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои</p>

<p>последствия ребёнок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.</p> <p>Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).</p> <p>В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.</p> <p>У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время</p>	<p>несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном.</p> <p>Таким образом, поведение ребёнка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.</p> <p>В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.</p> <p>К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p> <p>Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности,</p>	<p>осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.</p> <p>В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду, как принцесса» и т.д.).</p> <p>В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них.</p> <p>Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре.</p> <p>В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам</p>	<p>поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.</p> <p>К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и</p>
--	--	---	--

<p>еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период 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.). Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребёнка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, жёлтый, синий, зелёный). Трёхлетний ребёнок способен выбрать основные формы</p>	<p>аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребёнок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребёнок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность</p>	<p>(женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримёрная). Игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей. Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может</p>	<p>выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе.</p>
---	--	--	---

<p>предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший.</p> <p>В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют, и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребёнок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия). Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественнобытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина,</p>	<p>действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.</p> <p>В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.</p> <p>В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не</p>	<p>пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.</p> <p>К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку семь—десять тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество</p>	<p>Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.</p> <p>К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.</p> <p>К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.</p> <p>В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль.</p> <p>Продолжается дальнейшее</p>
--	--	--	---



<p>грузовая машина, троллейбус, самолёт, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофёр, дворник), праздниках (Новый год, День своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода тёплая и вода холодная, лёд скользкий, твёрдый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идёт дождь). На четвёртом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.</p> <p>Внимание детей четвёртого года жизни произвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, поведения. Игра ребёнка первой половины четвёртого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по</p>	<p>требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребёнку необходимо отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.</p> <p>В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т.д. Элементы продуктивного воображения</p>	<p>ложек разного размера. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.</p> <p>В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предворяя её. Образы воображения значительно полнее</p>	<p>развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног.</p> <p>Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.</p> <p>В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.</p>
--	---	---	---

<p>инициативе детей, отражаются умения, приобретённые в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвёрнутые, содержащие одну-две роли.</p> <p>Неумение объяснить свои действия партнёру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к 4 годам ребёнок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.</p> <p>В 3—4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему всё ещё нужны поддержка и внимание взрослого. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребёнок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные</p>	<p>начинают складываться в игре, рисовании, конструировании. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.</p>	<p>и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.</p> <p>На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение</p>	<p>Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объём информации. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.</p> <p>Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети</p>
---	--	--	--

<p>предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков. В 3—4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребёнка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребёнок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребёнок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трёх частей. Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.</p>	<p>Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребёнок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребёнка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций,</p>	<p>людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения. Круг чтения ребёнка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребёнка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать)</p>	<p>6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным</p>
---	--	--	---

<p>Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребёнок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко — тихо, высоко — низко и пр.). Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).</p>	<p>доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении. В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы. Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения.</p>	<p>близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей. В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда. В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел</p>	<p>контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также</p>
--	---	---	--

		ведёт за собой изображение	<p>планирования и регуляции поведения.</p> <p>К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, её содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя.</p> <p>Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).</p> <p>Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.</p> <p>В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать всё, что вызывает у них интерес. Созданные</p>
--	--	----------------------------	--

			<p>изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации.</p> <p>Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.</p>
--	--	--	--

### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

*Физические качества:* ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

1. У ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями развита крупная и мелкая моторика.
2. Ребенок подвижен и вынослив в соответствии с уровнем его психофизического развития.
3. Ребенок в соответствии с его индивидуальными возможностями владеет основными движениями. В соответствии с уровнем его психофизического развития контролирует свои движения и управляет ими.

4. У ребенка в соответствии с его образовательными потребностями и индивидуальными возможностями сформированы начальные представления некоторых видах спорта
5. Ребенок в соответствии с его образовательными потребностями и индивидуальными возможностями овладел подвижными играми с правилами.
6. Ребенок в соответствии с его образовательными потребностями и индивидуальными возможностями владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Раздел образовательной области «Физическое развитие»	1.7. Педагогические ориентиры			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Физическая культура</b>	<p>развивать у ребенка крупную моторику, обучать различным видам движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). Стимулировать интерес участия в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p>формировать у детей навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по ориентирам (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне и т. п.);</p> <p>формировать понятия «быстро — медленно», «сильно</p>	<p>стимулировать появление эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них;</p> <p>развивать и корректировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно –моторной координации, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве);</p> <p>формировать у детей навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по ориентирам (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне и т. п.);</p> <p>развивать и корректировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, мышечной выносливости,</p>	<p>развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трех-пяти элементов;</p> <p>обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению;</p> <p>развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию;</p> <p>формировать у детей навык владения телом в пространстве;</p> <p>развивать одновременность и согласованность движений;</p> <p>учить детей выполнять разноименные разнонаправленные движения;</p> <p>учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</p> <p>формировать у детей навыки сохранения равновесия;</p> <p>учить детей выполнять</p>	<p>учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению, развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;</p> <p>учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых;</p> <p>закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;</p> <p>воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</p> <p>развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;</p> <p>развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;</p> <p>развивать у детей навыки пространственной организации движений;</p>



	<p>— слабо», «громко — тихо» в процессе выполнения детьми различных по скоростно-силовым характеристикам упражнений;</p> <p>упражнять детей в равновесии, обучать прыжкам, играм и упражнениям с мячом;</p> <p>обучать детей правильному динамическому и статической дыханию, способствующему стимулированию функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>развивать у детей способность реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;</p> <p>упражнять в лазании, воспитывать ловкость, укреплять мускулатуру различных мышечных групп;</p> <p>воспитывать у детей смелость,</p>	<p>способности свободно перемещаться в пространстве);</p> <p>формировать способности детей реагировать на изменение положения тела во время перемещения в сухом бассейне, на сенсорных дорожках и ковриках, на мягких модулях (конструкции типа «Горка»);</p> <p>обучать детей элементам мышечной релаксации;</p> <p>учить детей согласовывать свои действия с действиями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;</p> <p>формировать понятия «быстро — медленно», «сильно — слабо», «громко — тихо» в процессе выполнения детьми различных по скоростно-силовым характеристикам упражнений;</p> <p>развивать у детей способность реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;</p> <p>учить детей выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, уверенно выполнять</p>	<p>повороты в сторону;</p> <p>учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;</p> <p>учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</p> <p>учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);</p> <p>учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;</p> <p>учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее пяти раз подряд;</p> <p>учить детей принимать исходное положение при метании;</p> <p>учить детей ползать разными способами;</p> <p>формировать умения</p>	<p>совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;</p> <p>учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</p> <p>формировать у детей навыки контроля динамического и статского равновесия;</p> <p>учить детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;</p> <p>учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</p> <p>учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;</p> <p>учить детей принимать исходное положение при</p>
--	---	--	---	--

	<p>решительность, учить действовать более решительно в изменившейся обстановке;</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;</p>	<p>физические упражнения в соответствии с указания, инструктора по физической культуре (воспитателя);</p> <p>обучать детей правильному динамическому и статической дыханию, способствующему стимулированию функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>развивать силу, объем, точность движений;</p> <p>развивать способности детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскости (чувство пространства);</p> <p>стимулировать желание детей принимать активное участие в подвижных играх; целенаправленно развивать сенсорно-перцептивные, координационные способности детей;</p> <p>учитывать индивидуально-типологические особенности детей при выполнении ими специальных комплексов упражнений, способствующих устранению нарушения развития моторики;</p>	<p>детей лазать по гимнастической (веревочной, каркасной веревочной) лестнице;</p> <p>развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;</p> <p>продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);</p> <p>формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.</p>	<p>метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т. п.;</p> <p>продолжать учить детей ползать разными способами; формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;</p> <p>продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;</p> <p>закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;</p> <p>развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;</p> <p>учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта;</p> <p>уточнять и закреплять</p>
--	---	---	---	--

		<p>развивать ручную моторику в действиях с мелкими предметами в различных пальчиковых и кистевых упражнениях;</p> <p>осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;</p>		<p>значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.</p>
<p><b>Представления о здоровом образе жизни и гигиене</b></p>	<p>развивать умение различать и называть органы чувств;</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;</p> <p>Дать представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ жизни;</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков</p>	<p>учить детей контролировать движения собственного тела (осторожно брать предметы со стола, безопасно передвигаться между предметами и др.);</p> <p>стимулировать интерес детей и называние ими предметов бытового назначения (одежду, посуду, гигиенические средства и др.), которыми они постоянно пользуются или которые могут наблюдать, используя при этом вербальные и невербальные средства коммуникации (словесные и жестовые);</p> <p>формировать представления о воде как важном средстве поддержания чистоты тела и жилища;</p> <p>учить детей действовать с предметами домашнего обихода личной гигиены, выполнять орудийные действия с предметами бытового назначения;</p>	<p>способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;</p> <p>развивать у детей представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;</p> <p>формировать у детей умения элементарно по вопросам взрослого описывать свое самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;</p> <p>закреплять умения детей самостоятельно и правильно умываться, мыть руки, самостоятельно следить за своим внешним видом, соблюдать культуру поведения за столом, самостоятельно одеваться и раздеваться,</p>	<p>воспитывать навыки самообслуживания и самостоятельно-проявления полезных привычек, элементарные навыки личной гигиены: раздеваться и одеваться самостоятельно и с помощью друг друга, аккуратно складывать вещи в шкафчик, соблюдая в нем порядок; содержать в порядке собственную одежду, пользоваться предметами личной гигиены;</p> <p>расширять представления детей об алгоритме процесса умывания, одевания, еды, уборки помещения и места для прогулки, о том, что необходимо для этого;</p> <p>продолжать воспитывать у детей доброжелательность, заботу о здоровье друг друга и взрослых, окружающих детей, готовность оказывать помощь</p>

	<p>гигиены и опрятности в повседневной жизни;</p> <p>помогать детям овладевать навыками бытовых действий (вместе со взрослым, по образцу и самостоятельно);</p> <p>воспитывать бережливость, аккуратность в процессе действий с предметами гигиены, одеждой, обувью и т. п.;</p> <p>воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь при выполнении действий по самообслуживанию, умение благодарить друг друга за помощь;</p> <p>проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные дорожки, сухой бассейн),</p>	<p>помогать детям овладевать навыками бытовых действий (вместе со взрослым, по образцу и самостоятельно);</p> <p>воспитывать бережливость, аккуратность в процессе действий с предметами гигиены, одеждой, обувью и т. п.;</p> <p>воспитывать опрятность, прививать культуру еды (культурно-гигиенические навыки);</p> <p>формировать положительное отношение к чистому, опрятному ребенку;</p> <p>развивать общую и тонкую моторику, координацию движений обеих рук, зрительно-двигательную координацию в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи;</p> <p>воспитывать у детей умение соблюдать в игре элементарные правила поведения и взаимодействия, учить их нормам гигиены и здорового образа жизни на основе игрового сюжета;</p> <p>в совместных играх с образными игрушками учить детей реальным бытовым действиям, используя неречевые и речевые средства</p>	<p>ухаживать за вещами личного пользования;</p> <p>формировать у детей потребность и умение выполнять утреннюю гимнастику, различные закаливающие процедуры с незначительной помощью взрослого или самостоятельно;</p> <p>закреплять навыки орудийных действий детей в процессе самообслуживания;</p> <p>расширять представления детей о воде как важном средстве поддержания чистоты тела и жилища;</p> <p>формировать положительное отношение к чистому, опрятному ребенку;</p> <p>развивать общую и тонкую моторику, координацию движений обеих рук, зрительно-двигательную координацию в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи;</p> <p>воспитывать у детей умение соблюдать в игре элементарные правила поведения и взаимодействия, соответствующие нормам гигиены и здорового образа жизни (на основе игрового сюжета);</p> <p>воспитывать у детей</p>	<p>друг другу, взрослым, то есть тому, кто в ней нуждается;</p> <p>формировать навыки и потребности выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);</p> <p>учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, побуждая их вербальными и невербальными средствами сообщать взрослому о своем самочувствии, объяснять что болит и показывать место возможной боли;</p> <p>продолжать учить детей операциям внутреннего программирования с опорой на реальные действия, используя вербальные и невербальные средства: показ и название картинок, изображающих игровые ситуации, в которых отражены процессы самообслуживания, гигиенические и лечебные процедуры;</p> <p>стимулировать желание детей отражать в играх свой опыт по самообслуживанию, культурно-гигиенические навыки, навыки безопасного для здоровья поведения в доме, на природе и на улице,</p>
--	--	--	---	---

	<p>упражнения, направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, тактильной чувствительности тела, повышение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</p> <p>снижать повышенное психическое возбуждение детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой</p>	<p>общения в процессе игровых действий;</p> <p>воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь при выполнении действий по самообслуживанию, умение благодарить друг друга за помощь;</p> <p>формировать у детей потребность в общении, учить их использовать речевые и неречевые средства общения в ситуации взаимодействия в играх на темы сохранения здоровья и здорового образа жизни (плохо — хорошо, полезно — вредно для здоровья);</p> <p>осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;</p> <p>создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела ребенка, исходя из его индивидуально - типологических особенностей;</p> <p>проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального</p>	<p>доброжелательное отношение, стремление помочь друг к другу при выполнении процессов самообслуживания (причесывание, раздевание и одевание), умение благодарить друг друга за помощь;</p> <p>формировать у детей потребность в общении, учить их использовать речевые средства общения в игровых ситуациях (плохо — хорошо, полезно — вредно для здоровья, опрятно — неопрятно);</p> <p>поощрять желание детей самостоятельно играть в сюжетно-ролевые игры, отражающие ситуации, в которых нужно проявлять культурно-гигиенические умения, умение вести себя при возникновении болезненных состояний;</p> <p>учить детей операциям внутреннего программирования опорой на реальные действия на вербальном и невербальном уровнях: показ и называние картинок, изображающих игровые ситуации о процессах самообслуживания, гигиенических и лечебных процедур;</p>	<p>включаться в различные игры и игровые ситуации по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно;</p> <p>развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы память, внимания;</p> <p>осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;</p> <p>создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела развития позвоночника и восстановления правильного положения тела каждого ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;</p> <p>проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов,</p>
--	--	---	---	--

		<p>оборудования (сенсорные дорожки, сухой бассейн), упражнения, направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, тактильной чувствительности тела, повышение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</p> <p>учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно - сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>снижать повышенное психическое возбуждение детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой.</p>	<p>продолжать формировать у детей представления о безопасном образе жизни: о правилах поведения на улице, о правилах пожарной безопасности, о здоровом образе жизни, о поведении в быту с последующим выделением наиболее значимых ситуаций и объектов:</p> <p>продолжать знакомить детей с оборудованием и материалами, необходимыми для игр (сюжетно-ролевые игры с использованием игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены»): реальными и отраженными в знаках (знаки информационные, предупреждающие и запрещающие) (по три-четыре знака);</p> <p>стимулировать желание детей отражать свой опыт самообслуживания, безопасного поведения в доме, в природе и на улице в различных играх и игровых ситуациях: по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно (вместе с педагогом с помощью комментированного рисования)</p>	<p>связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т.п.;</p> <p>продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно - сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>стимулировать желание детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</p> <p>обращать внимание на особенности психомоторики детей и в соответствии с ними проводить профилактику умственного и физического переутомления детей в разные режимные моменты;</p> <p>стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей с окружающим их социальным и природным миром (соблюдение гигиенического режима жизнедеятельности детей, организация здоровьесберегающего и щадящего режима для детей с мозговыми дисфункциями, для детей, получающих</p>
--	--	---	--	---

			<p>вспоминать реальную ситуацию, в которой требовалось применить те или иные навыки;</p> <p>осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;</p> <p>создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и коррекции физических недостатков ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;</p> <p>проводить игровые закаливающие процедуры, направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, повышения силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</p> <p>продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно - сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>снижать повышенное</p>	<p>медикаментозные препараты и т. п.).</p>
--	--	--	---	--

			психическое возбуждение у гиперактивных детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой.	
--	--	--	---	--

## Глава 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание работы инструктора по физической культуре в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Содержание работы инструктора по физической культуре в рамках образовательной области «Физическое развитие»		
Физическая культура	3-4 года	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b> Знакомство детей с оборудованием и материалами для физкультурных занятий. Совместный с детьми выбор наиболее интересного оборудования для игр. Совместные игры с мячом (с малыми группами детей). Знакомство детей с физкультурным залом. Совместное с детьми рассматривание и освоение предметной среды физкультурного зала. Демонстрация детям того, что можно делать с физкультурными снарядами.
		<b>Построения и перестроения.</b> Построения в круг, парами, в колонну друг за другом. Свободное построение: в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение из колонны в два-три звена по ориентирам (с помощью взрослого, а затем самостоятельно). Повороты, переступая на месте.
		<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b> Ходьба стайкой за воспитателем, держась за руки: в заданном направлении, друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке, по извилистой дорожке, по шнуру. Перешагивание через препятствия, из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр, подъем на возвышение и спуск с него. Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде. Ходьба и бег по дорожке. Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно). Перемещение по кругу (хороводные игры). Ходьба в заданном направлении с игрушкой. Ходьба на носках (при необходимости с поддержкой). Перешагивание через небольшие препятствия (веревку и другие невысокие (5 см) предметы) с помощью взрослого и самостоятельно. Движения под



	<p>музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.</p> <p><b>Бег.</b> Бег за взрослым (воспитателем, инструктором по физической культуре) и к нему, в разных направлениях, между линиями, между цилиндрами, между мягкими модулями и т. п. Бег в медленном темпе и на скорость. По мере освоения темповых заданий переход к бегу с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Бег в заданном направлении с игрушкой. Бег на носках (при необходимости с поддержкой).</p> <p><b>Прыжки.</b> Поскоки на месте на двух ногах с доставанием предмета, слегка продвигаясь вперед. Перепрыгивание через линии, веревку, через две линии, прыжки на одной ноге (при необходимости индивидуально, поддерживая ребенка), спрыгивание с предмета. Прыжки с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними Прыжки в длину с места, в высоту с места. Прыжки на мягких модулях. Прыжки на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Вини-Пух и т. п.). Подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) со страховкой.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b> Прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития детей с ТНР), бросание мяча друг другу, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча от пола 2—3 раза подряд. Прокатывание мяча в ворота. Метание мячей малого размера в вертикальную или горизонтальную цель</p> <p><b>Ползание и лазанье.</b> Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели, по указательному жесту взрослого, по словесной инструкции взрослого. Проползание на четвереньках и на животе под тугой, рейкой, воротами из мягких модульных наборов, между ремнями игровой дорожки. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия. Лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке поддержкой взрослым).</p> <p><b>Подготовка к спортивным играм.</b> Катание на трехколесном велосипеде по прямой линии, с поворотами, по кругу. Передвижение на лыжах ступающим шагом, с поворотам переступанием (со страховкой взрослым). Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). Передвижение в воде (при наличии бассейна страховкой взрослым. Обливание водой (закаливающие процедуры).</p> <p><b>Игры зимой на улице.</b> Катание на санках кукол (мягких игрушек), друг друга с помощью взрослого, затем катание с небольших горок. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.</p>
4-5 лет	<p><b>Построения и перестроения.</b> Построения в круг, парами, в колонну друг за другом. Свободное построение: в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение из колонны в два-три звена по ориентирам (с помощью взрослого, а затем самостоятельно). Повороты, переступая на месте (через левое/правое плечо).</p>

	<p><b>Ходьба и бег, упражнения в равновесии.</b> Обучение ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках и пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, враспынную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами; по линии, по шнуру, по гимнастической скамейке, по наклонной вверх и вниз. Учить сочетать ходьбу с бегом.</p> <p><b>Прыжки.</b> Обучение выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперёд, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе – ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет (высотой 20 см), в длину, с короткой скакалкой, спрыгиванию с высоты (20-30 см); прыжков в длину с места.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b> Обучение бросанию мяча друг другу снизу и ловля его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через верёвку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча об землю правой и левой рукой. Обучение прокатыванию мячей и обручей друг другу, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром/обозначенной линией. Обучение метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель левой и правой рукой.</p> <p><b>Ползание и лазанье.</b> Обучение ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, «змейкой», по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе, пролезанию в обруч, перелезанию через бревно; лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, переходу по гимнастической стенке с пролёта на пролёт, вправо и влево приставным шагом.</p> <p><b>Подготовка к спортивным играм.</b> Совершенствование умения выполнять движения рук и плечевого пояса, туловища, ног, используя различные исходные положения. Воспитание интереса к двигательной активности, развитие самостоятельности, инициативности, пространственной ориентировки, творческих способностей.</p> <p><b>Игры зимой на улице.</b> Обучение скатыванию на санках с горки, подъёму с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.</p>
5-6 лет	<p><b>Построения и перестроения.</b> Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Повороты (направо, налево, кругом), переступая на месте.</p> <p><b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b> Ходьба обычная, на носках, на пятках на наружных сторонах стоп, в полуприседе, с поворотами, с заданиями: руки на поясе, к плечам, в стороны, за спиной т.п. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15— 20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски см), с предметами в руках, на голове, без предметов, ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой» со сменой темпа. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по сенсорной дорожке и т. п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба и бег по</p>

	<p>дорожке. Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно). Перемещение по кругу (хороводные игры). Ходьба на носках. Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, между цилиндрами. Бег в медленном, среднем темпе и на скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах: с поворотом кругом со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной. Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево). Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см), прыжки через два-три предмета высотой 5—10 см. Прыжки в длину с места (50 см), прыжки в высоту (15-20 см) с места. Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах. Подпрыгивание на надувном шаре (фитболе) со страховкой. Игры на мячах-хопах (фитбол).</p> <p><b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b> Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, одной рукой в цель, между предметами. Бросание и ловля мяча (три-четыре раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол (четыре-пять раз подряд). Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м). Катание сенсорных (набивных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям детей. Катание на сенсорных мячах лежа на них на животе. Прокатывание сенсорного набивного мяча по полу в цель. Катание колец дидактической пирамиды (высота пирамиды 78 см, диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу; между ориентирами и т. д.</p> <p><b>Подготовка к спортивным играм.</b> Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). Бег, прыжки, ползание и лазанье, бросание и ловля мяча, ориентировка в пространстве в играх и упражнениях.</p> <p><b>Игры зимой на улице.</b> Подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске. Катание на санках друг друга, скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно и с незначительной страховкой взрослым.</p>
6-7 лет	<p><b>Построения и перестроения.</b> Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев) в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (налево и направо). Формирование умения рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу.</p> <p><b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b> Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами,</p>

	<p>четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями рук. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной дорожке и т. п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке).</p> <p>Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по дорожке «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям с изменением темпа движения (быстро, медленно).</p> <p>Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-пяти детей) по типу «Ленты-гусеницы», согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений.</p> <p>Балансировка на сенсорном (набивном) мяче (диаметром 50 см ; 75 см).</p> <p>Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.).</p> <p>Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.</p> <hr/> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т. п. Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая их, сохраняя скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость (до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой. Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», «Бегущая по волнам» и др.</p> <hr/> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо — влево, сериями по 30—40 прыжков три - четыре раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из 1-лубо- кого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25 см. Вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см, спрыгивание с него. Прыжки в длину</p>
--	---

	<p>с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>Подпрыгивание на мячах - хобах.</p> <p>Прыжки на малых надувных батутах типа «Малыш», «Теремок», «Джунгли» и др.</p> <p>Прыжки на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см), мячей с наполнителями из игры «Бросайка» или «Бочке», бросание в цель (подушка, игровая труба «Перекасти поле», установленная вертикально или горизонтально) и т. п.</p> <p>Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4—5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние не менее 6—10 м.</p> <p>Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т. п. Прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Катание колец дидактической «Пирамиды» (диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т. п. Катание модуля «Труба» или игровой трубы «Перекасти поле» с игрушкой или с кем-либо из детей внутри по прямой, меняя направления</p> <p>Игры и игровые упражнения с шарами в сухом бассейне в четырех исходных позициях: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе (бросание, собирание шаров, погружение в них и т. п.) (<i>интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра»</i>).</p> <p>Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойку с фиксацией высоты (в зависимости от роста детей).</p> <p><b>Ползание и лазанье.</b> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Ползание по бревну. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.).</p> <p>Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротики из мягких модульных наборов (например, «Радуга», Забава») и т. п.</p> <p>Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через</p>
--	--

		<p>небольшие препятствия: мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Забава», «Островок» и др. Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобном оборудовании.</p> <p>Игры в сухом бассейне (ползание по шарам в бассейне и т. п.) <i>(интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра»)</i></p> <p>Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее быстро меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница), по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).</p>
		<p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</p> <p>Городки, баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде.</p>
<b>Представление о здоровом образе жизни и гигиене</b>	<b>3-4 года</b>	<p><b>Раздевание и одевание.</b> Педагогические ситуации направленные на привлечение внимания детей к внешнему виду человека: формирование умения смотреть на себя в зеркало, друг на друга, на взрослого, показывать и называть одежду (на себе, в шкафчике, разложенную на стуле и т. п.), называть (показывать), что необходимо исправить в одежде, в причёске и т. п. Стимулирование интереса детей к внешнему виду и формирование умения исправлять «неполадки» в одежде, причёске по словесной просьбе взрослого и самостоятельно, используя для этого зеркало. В практических и игровых упражнениях обучение детей раздеваться и одеваться в определенном порядке (с помощью взрослого, по просьбе взрослого). Игры на идентификацию одежды и обуви (платье, шорты, трусики, майка, носки, колготки, туфли, тапочки, сапожки, ботинки), игры, в которых нужно определить, в порядке ли одежда ребенка, правильно или нет одевается ребенок (или взрослый). Совместное со взрослым рассматривание кукольной одежды и игры с куклами (большого размера), образными мягкими игрушками. Совместные игры и игровые упражнения на обучение детей расстегивать застёжки на «липучках», пуговицах, застёжки-молнии (с помощью взрослого и самостоятельно). Последовательное расширение ассортимента игровых модулей для формирования навыка расстегивания, застегивания, «соединения с помощью «липучек», крупных кнопок и т. п. Чтение детям коротких стихов и потешек об одежде, о процедурах одевания и раздевания. Слушание сказок, стихов, потешек и называние героев (показ на иллюстрациях) произведений. Обучение детей договариванию стихов и потешек, сопряженное, а затем и самостоятельное рассказывание их. Совместный со взрослыми и самостоятельный выбор детьми детских книг с иллюстрациями об одежде, процедуре одевания и раздевания.</p>
		<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Упражнения в формировании навыка</p>

	<p>подворачивания рукавов одежды перед умыванием (с помощью взрослого, по образцу). Практические упражнения: умывание лица, мытье рук (в определенной последовательности с помощью взрослого, по образцу и по словесной инструкции взрослого); пользование предметами личной гигиены в процессе умывания; пользование бумажными полотенцами; выбор полотенца с ориентировкой на символ (с помощью взрослого, по указательному жесту, по словесной просьбе взрослого); пользование развернутым полотенцем после умывания. Упражнения в открывании и закрывании крана (с помощью взрослого, по образцу и по словесной инструкции взрослого). Чтение детям коротких стихов, потешек об умывании. Обучение детей договариванию стихов и потешек, сопряженному, а затем и самостоятельному рассказыванию их. Игры-драматизации по содержанию потешек, песенок с использованием натуральных предметов личной гигиены и предметов-заместителей. Практические упражнения, в которых дети учатся пользоваться индивидуальной расческой, находить ее в саше, ориентируясь на соответствующий символ (выбирается одинаковый символ для полотенца, зубной щетки и расчески), расчесывать волосы перед зеркалом (с помощью взрослого, по подражанию и по словесной просьбе). Практические упражнения, формирующие умения пользоваться индивидуальным носовым платком, разворачивать и складывать его, убирать в карман одежды или в специальную сумочку. Индивидуальное обучение детей пользоваться специальными салфетками, носовыми платками при саливации (вытирать рот с помощью взрослого, при напоминании взрослого и самостоятельно). Обучение детей умению чистить зубы перед зеркалом (с опорой на пиктограммы, картинки, изображающие последовательность действий). Формирование навыка пользования туалетом (по напоминанию взрослого, при сопровождении детей в туалет, по словесной рекомендации взрослого, самостоятельно), туалетной бумагой, формирование у детей привычки мыть руки после туалета.</p> <p><b>Приём пищи.</b> Обучение детей поведению во время еды: пользоваться столовыми приборами, брать в ложку необходимое количество пищи, есть аккуратно, жевать медленно, пользоваться салфеткой (во время еды и после приема пищи) по подсказке взрослого и самостоятельно. Беседы с детьми о соблюдении правил поведения во время еды.</p> <p><b>Игровая деятельность.</b> Совместные с детьми игры с сюжетными игрушками, игры-имитации (передача в движении образов кукол, животных, птиц, выполняющих различные гигиенические процедуры и действия по уходу за собой). Совместные с детьми игры с сюжетными игрушками (большого размера), в процессе которых выполняются действия, отражающие последовательность раздевания и одевания. Обучающие игры с реальными предметами, с предметами-заместителями с ориентацией детей на самостоятельное их использование в сюжетных играх на темы самообслуживания, гигиены и т. п. В игровых ситуациях побуждение детей выражать с помощью вербальных и невербальных средств радость от достижения своих целей, вступать в общение со сверстниками. Совместные с детьми игры с сюжетом из нескольких действий. Разыгрывание</p>
--	--

	<p>ситуаций, в которых дети отвечают на вопросы «Кто это?», «Что болит у мальчика?», «Что это?» и др. Организация игровой предметной среды, побуждающей детей дополнять игровую обстановку, самостоятельно разворачивать игру в игровом уголке, соблюдая последовательность действий в разных бытовых ситуациях, выполняя правила гигиены и безопасности.</p> <p>Ознакомление со свойствами воды в играх с использованием стола-ванны, различных бытовых предметов, игрушек, природного материала. Совместные с детьми игры, в ходе которых демонстрируются образцы взаимодействия с теплой, холодной: горячей водой (в пределах допустимых температур): играть так, чтобы не мешать остальным (не обливаться, не брызгаться. Проигрывание вместе с детьми сюжетов (2—3 игровых действия) с образными игрушками и игровыми аналогами реальных предметов (кукольная одежда, игрушечная посуда, детские технические приборы: пылесос, микроволновая печь, детский телефон и др.): игры, имитирующие отдельные действия человека, животных, птиц и демонстрирующие основные эмоции человека, выполняющего те или иные гигиенические процедуры; игры, имитирующие образы хорошо знакомых сказочных персонажей; игры-импровизации по текстам коротких сказок, рассказов и стихов, отражающих тематику здоровья и здорового образа жизни.</p> <p><b>Чтение детям художественной литературы.</b> Чтение потешек и стихотворений о гигиенических процедурах, режиме дня, об опасных для здоровья и жизни ситуациях и правильном поведении в случае их возникновения. Совместные игры-импровизации, театрализованные игры по сюжетам литературных произведений, в ходе которых дети проигрывают ситуации умывания, чистки зубов, внешней опрятности.</p>
<p><b>4-5 лет</b></p>	<p><b>Раздевание и одевание.</b> Привлечение внимания дошкольников к внешнему виду — своему и других детей: глядя на себя в зеркало, глядя друг на друга, на взрослого; показывать и называть одежду на себе, в шкафчике, разложенную на стуле); по словесной просьбе взрослого или самостоятельно устранять беспорядок в одежде. Игры, в которых требуется снять или надеть одежду в определенном порядке, по словесной инструкции взрослого, с опорой на последовательные картинки и пиктограммы. Расстегивание и застегивание «липучек», пуговиц, молний, упражнения со шнуровками (с незначительной помощью взрослого и самостоятельно).</p> <p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Самостоятельное подворачивание рукавов одежды перед умыванием, при необходимости обращаясь за помощью к взрослому и другим детям. Самостоятельное умывание лица и мытье рук в определенной последовательности. Использование предметов личной гигиены в процессе умывания и мытья рук (твердое мыло, жидкое мыло во флаконе с дозатором, полотенце). Мытье рук после прогулки, туалета, перед едой и т. д. Самостоятельное причесывание волос с использованием предметов личной гигиены. В случае необходимости словесное обращение за помощью друг к другу или к взрослому во время причесывания. Обращение внимание на особенности прически и ухода за ней. Использование носового платка и умение хранить его</p>



		<p>(убирать в карман одежды или в специальную сумочку-кошелек). Использование салфетки, носового платка при слюнотечении. Чистка зубов. Полоскание рта после еды. Пользование туалетом и средствами гигиены.</p>
		<p><b>Правила поведения во время еды.</b> Использование приборов во время еды и средств личной гигиены после нее.</p>
		<p><b>Предметно-практическая, игровая и речевая деятельность основам здорового образа жизни.</b> Игровые упражнения на детской сенсорной дорожке, дорожке со следочками, дидактической змейке, на сенсорном (набивном) мяче и другом полифункциональном оборудовании, направленные на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики (кинезиотерапевтические процедуры), уточнение и расширение способов практических действий, сформированных на первой ступени обучения. Разнообразные игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с шариками из сухого бассейна или массажными мячами, шишками и другими тренажерами для рук (см. первую ступень обучения). Чтение детям литературных произведений (сказки, рассказы, стихотворения), разучивание с детьми стихотворений с здоровье, о правильном и неправильном поведении в разных ситуациях, приводящих к болезни и т. п. С помощью персонажей пальчикового, настольного, перчаточного театра, кукол бибабо, серий картинок, наглядных моделей, символических средств рассказывание (вместе со взрослым, самостоятельно) сказок, коротки? рассказов и историй, используя иллюстративный план и элементы мнемотехники о здоровом образе жизни и сохранении здоровья, о труде медицинских работников и т. п. Вместе с детьми разыгрывание по ролям литературных произведений в театрализованных играх. Настольно-печатные игры по тематике здоровьесбережения. В специально созданных ситуациях побуждать детей с помощью вербальных и невербальных средств общения выражать радость от достижения своих целей, вступать в общение со сверстниками: парное, в группах по четыре-пять человек.</p>
	<p><b>5-6 лет</b></p>	<p><b>Раздевание и одевание.</b> Закрепление умения быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.</p>
		<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, причёски, состоянием рук и ногтей.</p>
		<p><b>Приём пищи.</b> Продолжать работу по воспитанию культуры еды.</p>
		<p><b>Предметно-практическая, игровая, речевая деятельность по основам здорового образа жизни.</b> Обучающие игры с предметами-заместителями с последующим использованием их в сюжетно-ролевых играх, отражающих представления детей о здоровом образе жизни, поведение детей взрослых во время болезни, в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью. Привлечение детей к участию в ролевом диалоге: продолжать обучать называть себя в игровой роли, вести диалог от имени персонажа (игры «Доктор», «Скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре» и др.). Разыгрывание сюжета</p>

	<p>игр. В специально созданных ситуациях побуждать детей с помощью вербальных и невербальных средств общения выражать радость от достижения своих целей, вступать в общение со сверстниками: парное, в группах по четыре-пять человек.</p>
<p><b>6-7 лет</b></p>	<p><b>Раздевание и одевание.</b> Самостоятельное одевание. Переодевание в соответствующую определенной ситуации (пребывание в группе, прогулка и т. д.) одежду. Расстегивание застежек-«липучек», пуговиц, застежек-«молний», расшнуровывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно. Застегивание застежек-«липучек», пуговиц, застежек-«молний», зашнуровывание и завязывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно. Формирование культурно-гигиенических навыков. Самостоятельное умывание и использование предметов личной гигиены» выбор необходимых предметов гигиены для определенной процедуры. Использование разнообразных носовых платков: тканевых, бумажных. Уход за тканевыми платками. Алгоритм использования носового платка. Воспитание культуры использовать его аккуратно и по необходимости, без напоминаний со стороны взрослого. Причесывание и формирование навыка контроля за своей прической (после переодевания и раздевания). Создание условий (большое зеркало, удобно расположенное саше для расчесок и т. п.) и стимулирование потребности детей обращать внимание на свой внешний вид после переодевания, раздевания после прогулки и т. п.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривать себя в зеркало и исправлять беспорядок в одежде;</li> <li>— тактично обращать внимание сверстников на беспорядок в их одежде и по возможности оказывать помощь в устранении этого беспорядка (внимание к этому может привлекать взрослый);</li> <li>— причесываться, девочкам — укладывать волосы, при необходимости обращаясь за помощью к взрослому.</li> </ul> <p>Чистка зубов, полоскание рта после еды. Алгоритм чистки зубов, полоскания рта после еды (используется кипяченая вода комнатной температуры) как обязательной гигиенической процедуры Беседы о зубных пастах (детских и взрослых) об их составе (на доступном детскому восприятию уровне). Знакомство детей с особенностями зубных щеток, их разновидностями (жесткая, средняя, мягкая). Обучение и пояснение необходимости чистки зубной щеткой не только зубов, но и языка.</p> <p>Самостоятельное пользование туалетом, выполнение всех гигиенических процедур после его посещения. Специальные обучающие ситуации, беседы об аккуратном ношении обуви, сохранение ее в чистоте и порядке. Организация с детьми уголка для ухода за обувью. Размер обуви и ноги. Беседы о правильной обуви, способствующей удобному положению ног и профилактике плоскостопия (на доступном пониманию детей уровне). Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p><b>Прием пищи.</b> Поведение во время еды. Закрепление правила ведения во время еды. Использование столовых приборов во время еды, дифференцируя их назначение. Беседы с детьми о правильном питании, о необходимом наборе продуктов для здорового питания. Перед завтраком, обедом и ужином краткое обсуждение с детьми предлагаемого меню, рассказ о питательной ценности тех продуктов, из</p>

		<p>которых готовится пища.</p> <p><b>Предметно-практическая игровая и речевая деятельность по основам здорового образа жизни.</b> Расширение спектра кинезиотерапевтических процедур с использованием игровых упражнений на сенсорных ковриках и дорожках, на сенсорном (набивном) мяче и другом оборудовании, направленных на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики (см. вторую ступень). Проведение с детьми упражнений на развитие координации движений в крупных мышечных группах, динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений, динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений. Беседы с детьми об особенностях строения глаз, просмотр видеофильмов, чтение литературы о зоркости, о проблемах людей с нарушением зрения и т. п. Беседы с детьми о необходимости закаляющих процедур и тренировочных упражнений (гимнастики) для глаз, рук, ног (на доступном для детского восприятия уровне). Использование приемов комментированного и сюжетного рисования детьми по теме игровых занятий о здоровье и здоровом образе жизни. Знакомство детей с пословицами о здоровье и здоровьесбережении. В специально организованных ситуациях побуждение детей к рассказыванию по картинам, картинкам и иллюстрациям с привлечением собственных впечатлений, «личного опыта» о здоровьесбережении. Разыгрывание ситуаций, изображенных на картинах и иллюстрациях.</p>
--	--	---

## 2.2. Комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»

### 2.2.1. Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	<p><b>Ознакомить:</b> с ходьбой и бегом в заданном направлении.</p> <p><b>Развивать:</b> умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, уши), дать представление о их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p>	<p>1-3 недели – без предметов,</p> <p>4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета.</p> <p>2. Ползание на четвереньках</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу</p>	<p>«Бегите ко мне»,</p> <p>«Догони мяч»,</p> <p>«Мой веселый звонкий мяч»,</p> <p>«Найди свой домик»</p>

<p><b>Октябрь</b></p>	<p><b>Формировать:</b> умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.  <b>Развивать:</b> умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану; навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровым образе жизни.</b>  Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, полезных для здоровья человека.</p>	<p>1-я неделя – с кубиками  2,4 – недели – без предметов,  3-я неделя – с большим мячом</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении  2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур)  3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>«Поезд»,  «У медведя во бору»,  «Бегите к флажку»,  «Мыши в кладовой»</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>Закрепить:</b> навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы.  <b>Упражнять:</b> в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровым образе жизни.</b>  Дать представление о полезной и вредной пище; о молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p>	<p>1-я неделя – с кубиками,  2-я неделя с обручами,  3-я неделя – с флажками,  4-я неделя – без предмета</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  2. Ловить мяч и бросать его обратно  3. Ползание под дугой (высота 50 см.)</p>	<p>«Мыши в кладовой»,  «Трамвай»,  «По ровненькой дорожке»,  «Найди свой домик»</p>
<p><b>Декабрь</b></p>	<p><b>Формировать:</b> умение ходить и бегать враспынную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их.  <b>Упражнять:</b> в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.  <b>Развивать:</b> навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровым образе жизни.</b>  Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.</p>	<p>1-3 недели – с кубиками,  4-я неделя – без предмета</p>	<p>1. Прыжки со скамейки  2. Подлезание под шнур  3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце  4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.</p>	<p>«Наседка и цыплята»,  «Поезд»,  «Птичка и птенчики»,  «Воробышки и автомобиль»</p>

<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Ознакомить:</b> детей с построением и ходьбой парами.  <b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге врассыпную; в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.  <b>Формировать:</b> умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; умение выполнять правила в подвижных играх.  <b>Развивать:</b> глазомер и ловкость.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>  Формировать представление о том, что с помощью сна восстанавливаться силы.</p>	<p>1-я неделя – без предмета  2-я неделя – с флажками  3-я неделя – с мячом.  4-я неделя – с погремушками</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги  2. Прокатывание мяча вокруг предмета  3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см.  4. Ходьба по ребристой доске  5. Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>«Кролики»,  «Трамвай»,  «Мой веселый звонкий мяч»,  «Найди свой цвет»,  «Мыши в кладовой»</p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p><b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. <b>Формировать:</b> умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.  <b>Упражнять:</b> в ходьбе с перешагиванием через предметы; в подлезании на четвереньках;  <b>Формировать:</b> умение перебрасывать мячи через шнур; умение в равновесии по уменьшенной площади опоры.  <b>Закреплять:</b> навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>  Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p>	<p>1-я неделя – с обручами,  2-я неделя – с мячом,  3-я неделя – без предмета  4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками  2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги с крестно  3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками  4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м)  5. Ходьба с перешагиванием через предметы</p>	<p>«Птички в гнздышке»,  «Воробышки и кот»,  «Найди свой цвет»,  «Кролики»</p>
<p><b>Март</b></p>	<p><b>Формировать:</b> умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании.  <b>Упражнять:</b> в ходьбе парами, беге врассыпную; в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке  <b>Развивать:</b> ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и</p>	<p>1-я неделя – с кубиками,  2-я неделя – с мячом,  3-я неделя – без предмета  4-я неделя – на</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры  2. Прыжки в длину с мячом  3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками  4. Ползание по гимнастической</p>	<p>«Поезд»,  «Воробышки и кот»,  «Светит солнышко в окошко»,  «Наседка и цыплята»</p>

	<p>беге по кругу.  <b>Разучить:</b> бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками.  <b>Формирование начальных представлений о здоровым образе жизни.</b>          Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>скамейке с кубиками</p>	<p>скамейке до погремушки          5. Лазание по наклонной лестнице          6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)</p>	
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>Формировать:</b> умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.  <b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске.  <b>Формировать:</b> правильную осанку; умение ходить приставным шагом  <b>Закреплять:</b> перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях.  <b>Формирование начальных представлений о здоровым образе жизни.</b>          Формировать умение сообщать о своем самочувствие взрослым, осознавать необходимость лечения.</p>	<p>1-я неделя – с мячом,          2-я неделя – с обручем,          3-я неделя – б/п          4-я неделя – с погремушками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони          2. Влезание на наклонную лесенку          3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками          4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч          5. Перепрыгивание через шнуры</p>	<p>«Курочка-хохлатка»,          «Найди свой цвет»,          «Мыши в кладовой»,          «Воробышки и автомобиль»</p>
<p><b>Май</b></p>	<p><b>Формировать:</b> умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его.  <b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом.  <b>Закреплять:</b> умение влезать на наклонную лесенку.  <b>Формирование начальных представлений о здоровым образе жизни.</b>          Формировать потребность соблюдения навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>1-я неделя – с обручами,          2-я неделя – с погремушками,          3-я неделя – б/п          4-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Перепрыгивание через шнуры          2. Влезание на наклонную лесенку          3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками          4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см)          5. Ходьба по доске, руки на пояс</p>	<p>«Мыши в кладовой»,          «Огуречик, огуречик»          «Воробышки и кот»,          «Найди свой цвет»</p>

### 2.2.2.Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры и игры для развития мелкой и крупной моторики
Сентябрь	<p><b>Формировать:</b> умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, пролезание в обруч, не задевая края.</p> <p><b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге.</p> <p><b>Развивать:</b> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> 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»).</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с м. мячом,</p> <p>3-я неделя – с палкой</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару» «Ушки на макушке»</p>
Октябрь	<p><b>Учить:</b> перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, поворот во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами).</p> <p><b>Упражнять:</b> в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Повторить:</b> пролезание в обруч боком,</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с б. мячом,</p> <p>3-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу</p>	<p>«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»</p>

	<p>перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствия.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движения, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p>	4-я неделя – б/п	<p>прямо и боком, не касаясь пола.</p> <p>5.Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>6.Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</p>	«Лодочка»
Ноябрь	<p><b>Учить:</b> перекладывать мяч (маленький) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p><b>Отрабатывать:</b> навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу.</p> <p><b>Закреплять:</b> подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. <b>Развивать:</b> ловкость и координацию движений.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом</p> <p>2-я неделя – с обручем</p> <p>3-я неделя – с б. мячом</p> <p>4-я неделя – на гимнастической скамейке</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча (маленького.) из одной руки в другую</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>3.Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка»,</p> <p>«Ловишки с ленточками»,</p> <p>«Найди свою пару», «Горелки»</p> <p>«Бревнышко»</p>
Декабрь	<p><b>Учить:</b> ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. <b>Совершенствовать:</b> бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p><b>Развивать:</b> ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p><b>Закреплять:</b> равновесие в прыжке, бег</p>	<p>1-я неделя – с палкой</p> <p>2-я неделя – б/п</p> <p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гимнастической стенке. Спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места.</p>	<p>«Кто скорей до флажка»,</p> <p>«Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»</p> <p>«38 попугаев»</p>



	<p>враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p>		<p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>5. Ходьба гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей.</p>	
Январь	<p><b>Учить:</b> лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. <b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении.</p> <p><b>Повторить и закрепить:</b> ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>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.</p>	<p>1-я неделя – с кубиками</p> <p>2-я неделя – с косичками</p> <p>3-я неделя – с м. мячом</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см)</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу</p> <p>4. Пролезание в обруч</p> <p>5. Лазание по гимн. стенке</p> <p>6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса»,</p> <p>«Ловишки с ленточками».</p> <p>«Пожарные на учения»</p> <p>«Черепашка»</p>

Февраль	<p><b>Учить:</b> сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>Закрепить:</b> перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – с палкой</p> <p>3-я неделя – на скамейке</p> <p>4-я неделя – б/п (аэробика)</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах через косички.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p>6. Прыжки с ноги на ногу между предметами.</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч» «Мячик-ежик»</p>
Март	<p><b>Учить:</b> ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. <b>Упражнять:</b> в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель; в ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно.</p> <p><b>Повторить:</b> ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту, и желание заниматься физкультурой и спортом.</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом</p> <p>2-я неделя – б/п</p> <p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом</p> <p>2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола</p> <p>3. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см)</p> <p>4. Метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>5. Подлезание под дугу</p> <p>6. Ползание по скамейке «по медвежьим»</p>	<p>«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень» Самомассаж боковых поверхностей пальцев</p>

Апрель	<p><b>Разучить:</b> прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость.</p> <p><b>Упражнять:</b> в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках.</p> <p><b>Закрепить:</b> и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стене.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с косичкой</p> <p>3-я неделя – с м. мячом</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах</p> <p>2. Метание в вертикальную. цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>4. Пролезание в обруч.</p> <p>5. Футбол с водящим</p> <p>6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>«Медведи и пчелы»,</p> <p>«Удочка»,</p> <p>«Горелки»,</p> <p>«Метко в цель»,</p> <p>«Пожарные на учениях»</p> <p>«Колобок»</p>
Май	<p><b>Разучить:</b> прыжки в длину с разбега.</p> <p><b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя.</p> <p><b>Закрепить:</b> ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с флажками</p> <p>3-я неделя – б/п</p> <p>4-я неделя – с ленточками</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>3. Ползание «по медвежьи»</p> <p>4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол)</p> <p>5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед</p>	<p>«Караси и щуки»,</p> <p>«Третий лишний»,</p> <p>«Перемени предмет»,</p> <p>«Горные спасатели»</p> <p>«Маркеры»</p>

### 2.3. Комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»

#### Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры и игры для развития мелкой и крупной моторики
Сентябрь	<b>Формировать:</b> умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на	1-я неделя – б/п	1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой	«Мышеловка»,

	<p>носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, пролезание в обруч, не задевая края.</p> <p><b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге.</p> <p><b>Развивать:</b> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> 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»).</p>	<p>2-я неделя – с м. мячом,</p> <p>3-я неделя – с палкой</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>«Удочка»,</p> <p>«Мы веселые ребята»,</p> <p>«Найди свою пару»</p> <p>«Зайки на лужайке»</p>
Октябрь	<p><b>Учить:</b> перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, поворот во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами).</p> <p><b>Упражнять:</b> в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Повторить:</b> пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствия.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движения, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с б. мячом,</p> <p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.</p> <p>5. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</p>	<p>«Перелет птиц»,</p> <p>«Удочка»,</p> <p>«Гуси-гуси»,</p> <p>«Ловишки»,</p> <p>«Мы веселые ребята»</p> <p>«Я мячом круги катаю»</p>

<p>Ноябрь</p>	<p><b>Учить:</b> перекладывать мяч (маленький) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.  <b>Отрабатывать:</b> навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу.  <b>Закреплять:</b> подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. <b>Развивать:</b> ловкость и координацию движений.  <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>  Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом  2-я неделя – с обручем  3-я неделя – с б. мячом  4-я неделя – на гимнастической скамейке</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча (маленького.) из одной руки в другую  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями  3. Ведение мяча с продвижением вперед  4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.  5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.  6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»  «Письмо в воздухе»</p>
<p>Декабрь</p>	<p><b>Учить:</b> ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. <b>Совершенствовать:</b> бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча.  <b>Развивать:</b> ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе.  <b>Закреплять:</b> равновесие в прыжке, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.  <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>  Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p>	<p>1-я неделя – с палкой  2-я неделя – б/п  3-я неделя – с обручем  4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гимнастической стенке. Спуск по гимнастической стенке.  2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.  3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места.  4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  5. Ходьба гимнастической скамейке с мешочком на голове.  6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, с хлопком перед</p>	<p>«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»  «Зеркало»</p>

			ловлей.	
Январь	<p><b>Учить:</b> лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. <b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении.</p> <p><b>Повторить и закрепить:</b> ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> 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.</p>	<p>1-я неделя – с кубиками</p> <p>2-я неделя – с косичками</p> <p>3-я неделя – с м. мячом</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см)</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу</p> <p>4. Пролезание в обруч</p> <p>5. Лазание по гимн. стенке</p> <p>6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса»,</p> <p>«Ловишки с ленточками».</p> <p>«Пожарные на учения»</p> <p>«Медведи»</p>
Февраль	<p><b>Учить:</b> сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>Закрепить:</b> перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – с палкой</p> <p>3-я неделя – на скамейке</p> <p>4-я неделя – б/п (аэробика)</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах через косички.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p>6. Прыжки с ноги на ногу между предметами.</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу»,</p> <p>«Догони мяч»</p> <p>«Горочка»</p>
Март	<p><b>Учить:</b> ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. <b>Упражнять:</b> в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч,</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом</p> <p>2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола</p>	<p>«Пожарные на учении»,</p>

	<p>в метании в цель; в ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно.  <b>Повторить:</b> ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.  <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>  Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту, и желание заниматься физкультурой и спортом.</p>	<p>2-я неделя – б/п  3-я неделя –  с обручем  4-я неделя – б/п</p>	<p>3. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см)  4. Метание мешочков в горизонтальную цель  5. Подлезание под дугу  6. Ползание по скамейке  «по медвежьи»</p>	<p>«Медведи и пчелы»,  «Не оставайся на полу»,  «Мяч ведущему»,  «Проползи не задень»  «Снеговик»</p>
Апрель	<p><b>Разучить:</b> прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость.  <b>Упражнять:</b> в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках.  <b>Закрепить:</b> и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стене.  <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>  Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>	<p>1-я неделя – б/п  2-я неделя –  с косичкой  3-я неделя –  с м. мячом  4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах  2. Метание в вертикальную. цель правой и левой рукой.  3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  4. Пролезание в обруч.  5. Футбол с водящим  6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>«Медведи и пчелы»,  «Удочка»,  «Горелки»,  «Бегал пальчик по дорожке»  «Метко в цель»,  «Пожарные на учениях»</p>
Май	<p><b>Разучить:</b> прыжки в длину с разбега.  <b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя.  <b>Закрепить:</b> ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.  <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>  Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на</p>	<p>1-я неделя – б/п  2-я неделя –  с флажками  3-я неделя – б/п  4-я неделя –  с ленточками</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу.  2. Перебрасывание мяча друг другу.  3. Ползание «по медвежьи»  4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол)  5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед</p>	<p>«Караси и щуки»,  «Третий лишний»,  «Перемени предмет»,  «Горные спасатели»  «Телевизор»</p>

	спортивной площадке.		
--	----------------------	--	--

**2.2.4. Комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»  
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры и игры для развития мелкой и крупной моторики
<b>Сентябрь</b>	<p><b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p><b>Развивать:</b> точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. <b>Повторить:</b> упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Расширять представление детей о рациональном питании (объем пищи, последовательности ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p>	<p>1-я неделя – без предмета</p> <p>2-я неделя – с палкой</p> <p>3-я неделя – с м. мячом</p> <p>4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы</p> <p>3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета</p> <p>4. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками</p> <p>5. Ползание на животе подтягиваясь руками</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p>	<p>«Кто скорее к флажку»,</p> <p>«Не оставайся на полу»,</p> <p>«Жмурки»,</p> <p>«Пингвины»,</p> <p>«Ежик на дорожке»</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>Закрепить:</b> навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями.</p> <p><b>Упражнять:</b> в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползание на четвереньках с дополнительным заданием.</p>	<p>1-я неделя – со скакалкой</p> <p>2-я неделя – с кеглями</p>	<p>1. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на одной ноге.</p> <p>2. Прыжки с высоты (40 см)</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, переброс друг другу</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину</p> <p>5. Пролезание : через 3 обруча, прямо</p>	<p>«Стоп», «Дорожка препятствий»,</p> <p>«Охотники и утки»,</p> <p>«Совушка», «Ловкая пара»</p> <p>«Щекотка»</p>



	<p><b>Развивать:</b> координацию движений.</p> <p><b>Разучить:</b> прыжки вверх из глубокого приседания.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p>	<p>3-я неделя – со скакалкой</p> <p>4-я неделя – с мячом</p>	<p>и боком</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p>	
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Закрепить:</b> навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами.</p> <p><b>Разучить:</b> ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гимнастической стенки.</p> <p><b>Упражнять:</b> в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Формировать представления об активном отдыхе.</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – на гим. скамейке</p> <p>3-я неделя – со скакалкой</p> <p>4-я неделя – с мяч</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p>2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>4. Подлезание под шнур боком</p> <p>5. Метание в горизонтальную цель</p> <p>6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет</p>	<p>«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля» «Дерево»</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>Закреплять:</b> навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3.</p> <p><b>Развивать:</b> координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p><b>Упражнять:</b> в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.</p> <p><b>Формирование начальных представлений</b></p>	<p>1-я неделя – с м. мячом</p> <p>2-я неделя – с гим. палкой</p> <p>с м. мячом</p> <p>4-я неделя – в парах</p>	<p>1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками</p> <p>3. Отбивание мяча в ходьбе</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах</p> <p>6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)</p>	<p>«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы» «Пальчик где ты?»</p>

	<p><b>о здоровом образе жизни.</b> Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p>			
<b>Январь</b>	<p><b>Разучить:</b> ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. <b>Закрепить:</b> перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту, и желание заниматься физкультурой и спортом.</p>	<p>1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Преползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос» «Найди клад»</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>Упражнять:</b> в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. <b>Закреплять:</b> равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. <b>Развивать:</b> ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель. <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Расширять представления об олимпийском движении, достижениях российских</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>«Непопадись», «Ловишка» «лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка» «Игрушки»</p>

	спортсменов. Знакомить с разными видами спорта зимних и летних олимпиад.			
<b>Март</b>	<p><b>Закрепить:</b> навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1 и 2 в движении.</p> <p><b>Упражнять:</b> в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногами. <b>Развивать:</b> координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.</p> <p><b>Разучить:</b> вращение обруча на руке и на полу.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Расширять у детей представление о правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке (катание на велосипеде, самокате).</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с гимнастической палкой</p> <p>3-я неделя – б/п</p> <p>4-я неделя – с б. мячом</p>	<p>1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>2. Бросание мяча вверх с хлопком;</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>5. Вращение обруча на кисти руки</p> <p>6. Вращение обруча на полу.</p>	<p>«Кто быстрее к флажку»</p> <p>«Горелки»</p> <p>«Жмурки»</p> <p>«Ловкие ребята»</p> <p>«Греем ножки»</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>Учить:</b> ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении.</p> <p><b>Закреплять:</b> ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p><b>Повторить:</b> прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие. <b>Совершенствовать:</b> прыжки в длину с разбега.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – б/п</p> <p>3-я неделя – со скакалкой</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом, по канату</p> <p>2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах</p> <p>3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега</p> <p>5. Метание мешочков в</p> <p>6. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</p>	<p>«Ловля обезьян»,</p> <p>«Охотники и утки»,</p> <p>«Прыгни – присядь»,</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Камень, ножницы, бумага»</p>

<p><b>Май</b></p>	<p><b>Разучить:</b> бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.  <b>Упражнять:</b> в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками.  <b>Повторить:</b> упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.  <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b>          Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания и соблюдения режима дня.</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом          2-я неделя – с гимнастической палкой          3-я неделя – с б. мячом          4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега          2. Метание набивного мяча          3. Бег на скорость (30м)          4. Прыжки через скакалку          5. Бег со средней скоростью 100 м          6. Ведение мяча и забрасывание в корзину</p>	<p>«Мышеловка»,          «Прыгни – присядь»,          «Лодочки и пассажиры»,          «Кто дальше прыгнет»          «Попробуй повтори»</p>
-------------------	--	---	--	--

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
3-4 лет по физической культуре**

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза),</li> <li>- прокатывание мяча по скамейке двумя руками</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой,</li> <li>- ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.),</li> <li>- прыжки на двух ногах,</li> <li>- прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- скатывание мяча по наклонной доске,</li> <li>- подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках.</li> </ul>
Октябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег между двумя линиями (20 см).</li> <li>- перепрыгивание через шнур, расположенный на полу.</li> <li>- перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м).</li> <li>- ползание на четвереньках по прямой (5 м),</li> <li>- подлезание под дугу.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег между двумя линиями (20 см).</li> <li>- катание мяча друг другу стоя на коленях (1,5 м),</li> <li>- ловля мяча от инструктора (70-100 см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепрыгивание через шнур, расположенный на полу.</li> <li>- подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см).</li> </ul>
<b>Ноябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег между двумя линиями,</li> <li>- прокатывание мяча между предметами,</li> <li>- бросание и ловля мяча от инструктора (70-100 см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (1,5-2 м),</li> <li>- подбрасывание мяча вверх невысоко и его ловля,</li> <li>- подлезание под верёвку (высота 40-50 см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки из обруча в обруч.</li> <li>- бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль,</li> <li>- ловля мяча от инструктора и бросание его обратно.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по доске, расположенной на полу.</li> <li>- отбивание мяча от пола.</li> <li>- подлезание под дугу на четвереньках.</li> </ul>
<b>Декабрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (в. 20 см),</li> <li>- катание мяча друг другу на корточках (1,5 м).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по доске (20 см),</li> <li>- отбивание мяча о пол,</li> <li>- подлезание под дугу на четвереньках.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги,</li> <li>- скатывание мяча по наклонной доске.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд,</li> <li>- подбрасывание мяча и ловля его,</li> <li>- подлезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально).</li> </ul>
<b>Январь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с перешагиванием через кирпичики (расстояние между ними 10-15 см.).</li> <li>- мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (в. 25 см),</li> <li>- отбивание мяча о пол двумя руками.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м),</li> <li>- подлезание под шнур (40-50см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу,</li> <li>- прыжки из обруча в обруч.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до них 1,5 м),</li> <li>- подлезание под дугу.</li> </ul>
<b>Февраль, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ребристой доске, руки на поясе.</li> <li>- отбивание мяча о пол.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вокруг кегли,</li> <li>- перекатывание мяча друг другу стоя на коленях.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны.</li> <li>- катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.).</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</li> <li>- прокатывание мяча по скамейке.</li> <li>- ползание на четвереньках.</li> </ul>
<b>Март, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.).</li> <li>- прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.)</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, после удара об стену,</li> <li>- лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (4 м).</li> <li>- прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокати и сбей (сбивание мячом кегли на расстоянии 1-1,5 м), - лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).</li> </ul>
<b>Апрель, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке .</li> <li>- прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5-2 м.).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук.</li> <li>- перепрыгивание через шнур (высота 5 см.).</li> <li>- ползание по скамейке на четвереньках.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>- перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки на уровне глаз детей).</li> </ul>
<b>Май, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см).</li> <li>- перепрыгивание через шнур (высота 5 см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному;</li> <li>- бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</li> <li>- подлезание под шнур.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке,</li> <li>- прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места,</li> <li>- подлезание под 3-4 дуги.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его,</li> <li>- отбивание о пол и ловля его двумя руками,</li> <li>- бросание двумя руками из-за головы вдаль.</li> </ul>

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
5-6 лет по физической культуре**

<b>Сентябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке, «достань платочек»</li> <li>- прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см),</li> <li>- метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м),</li> <li>- катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по следам, из обруча в обруч.</li> <li>- бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).</li> <li>- подлезание под дугами (3 дуги на расстоянии 1,5м друг от друга).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с перешагиванием через кирпичики.</li> <li>- прыжки в длину с места до ориентира (20 см).</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание и ловля мяча,</li> <li>- отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по верёвке боком.</li> <li>- бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м).</li> <li>- подлезание под шнур не касаясь пола руками ( высота 40 см).</li> </ul>
<b>Октябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по верёвке прямо и боком.</li> <li>- прыжки через верёвку (высота 5-10 см).</li> <li>- катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезание под верёвку, не касаясь пола руками.</li> <li>- катание мяча между двумя линиями (15-20 см),</li> <li>- перебрасывание из-за головы мяча по кругу,</li> <li>- бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком.</li> <li>- прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза.</li> <li>- бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м</li> <li>- лазание по лестнице на высоту 2 м.</li> </ul>
<b>Ноябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики.</li> <li>- спрыгивание с высоты, прыжки в высоту.</li> <li>- лазание по лестнице на высоту 2 м.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.;</li> <li>- скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание через предметы,</li> <li>- ходьба по наклонной доске,</li> <li>- спрыгивание с предметов.</li> </ul>
		Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. Упражнение разведчики (ползание на животе)
<b>Декабрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по следам, по верёвке боком.</li> <li>- прыжки в длину с места до ориентира (50 см).</li> <li>- ползание по скамейке на животе.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет,</li> <li>- бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание через кегли (между ними 70-80 см).</li> <li>- прыжки через предметы (высота 5-10 см).</li> <li>- бросание мяча двумя руками от груди через сетку.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см).</li> <li>- прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой.</li> </ul>
<b>Январь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ребристой доске.</li> <li>- прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см.)</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз),</li> <li>- метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге.</li> <li>- прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча в парах из разных положений ( стоя, сидя);</li> <li>- перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу</li> </ul>

		(рас. 1,5 м). - подлезание под верёвкой прямо и боком (высота 40-50 см).
<b>Февраль, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		- ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. - ходьба по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см). - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
		- прыжки в высоту до предмета. - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. - подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см).
		- ходьба по ребристой доске, - прыжки со скамейки. - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.
		- ходьба по наклонной доске. - отбивание мяча о пол и ловля его, - перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м.
<b>Март, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		- ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо. - прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
		- прокатывание мяча между предметами (рас. между ними 40-50 см). - пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на 10 см). - лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.
		- перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). - прыжки в длину (60 см). - отбивание мяча о пол.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>- катание мяча в парах из разных положений,</li> <li>- бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах.</li> </ul>
<b>Апрель, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.</li> <li>- прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка).</li> <li>- упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см).</li> <li>- прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м).</li> <li>- пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см);</li> <li>- лазание по гимнастической стенке.</li> </ul>
<b>Май, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см).</li> <li>- прыжки через веревку боком с продвижением вперед.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м).</li> </ul>

		- упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.
		- ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). - прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).
		- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; - отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; - бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м) - бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м - ползание по полу с опорой на предплечья и колени.

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
5-6 лет по физической культуре**

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах.
		Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
		Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком ( <i>обруч стоит на полу</i> ).
		Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и

		старается коснуться мяча или поймать его. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м ( <i>интервал между предметами 30-40 см</i> ); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте
<b>Октябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов ( <i>высота предметов 15-20 см</i> ). Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола
		Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд) \ отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).
		Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед
		Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).
<b>Ноябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

		Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).
		Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (рас. между шнурами 50 см). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч
		Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).
<b>Декабрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см). Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.
		Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч;
		Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).
		Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).

		Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.
<b>Январь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы ( <i>рас. м-ду шнурами 50 см</i> ).
		Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) ( <i>расстояние между детьми 2,5 м</i> ). Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.
		Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку
		Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.
<b>Февраль, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями ( <i>рас. между ними 30 см</i> ).
		Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.
		Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.



		Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.
<b>Март, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры ( <i>расстояние между шнурами 40 см</i> ).
		Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой ( <i>расстояние от линии до цели 3,5-4 м</i> ). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа;
		Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега ( <i>высота 40 см</i> ).
		Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу ( <i>высота дуги 40-50 см</i> ).
<b>Апрель, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.
		Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.
		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур ( <i>высота 15-20 см</i> )

		Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.
<b>Май, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур ( <i>высота шнура от пола 15-20 см</i> ). Лазание: подлезание под шнур ( <i>высота шнура от пола 40—50 см</i> ).
		Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м, перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу ( <i>расстояние между детьми 2,5 м</i> ).
		Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной.
		Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги ( <i>высота дуг 40-50 см</i> ).

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
6-7 (8) лет по физической культуре**

<b>Сентябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах.
		Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях

		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>).</p>
		<p>Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м (<i>интервал между предметами 30-40 см</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте</p>
<b>Октябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.</p> <p>Прыжки через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола</p>
		<p>Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд)   отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).</p>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед</p>
		<p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).</p>
<b>Ноябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>

		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>
		<p>Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\</p> <p>отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).</p>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (<i>рас. между шнурами 50 см</i>).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч</p>
		<p>Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (<i>до 6 раз подряд</i>).</p>
<b>Декабрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.</p>
		<p>Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч;</p>
		<p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до</p>

		предмета и обратно).
		Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.
<b>Январь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы ( <i>рас. м-ду шнурами 50 см</i> ).
		Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) ( <i>расстояние между детьми 2,5 м</i> ). Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.
		Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку
		Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.
<b>Февраль, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями ( <i>рас. между ними 30 см</i> ).
		Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.

		Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.
		Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.
		Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.
<b>Март, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры ( <i>расстояние между шнурами 40 см</i> ).
		Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой ( <i>расстояние от линии до цели 3,5-4 м</i> ). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа;
		Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега ( <i>высота 40 см</i> ).
		Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу ( <i>высота дуги 40-50 см</i> ).
<b>Апрель, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.
		Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.

		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см)
		Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.
<b>Май, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
		Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур ( <i>высота шнура от пола 15-20 см</i> ). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40—50 см).
		Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м, перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу ( <i>расстояние между детьми 2,5 м</i> ).
		Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной.
		Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги ( <i>высота дуг 40-50 см</i> ).

### 2.3. Перспективное годовое планирование спортивных досугов

<i>Триместр</i>	<i>Месяц</i>	Тема\ <i>Спортивный досуг</i>	Неделя
<b>I</b>	сентябрь	«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»	2
		«Ловкие, смелые, сильные, умелые»	4
	октябрь	«Калейдоскоп подвижных игр»	2

		«Витаминка» в гости к нам пришла»	4
	ноябрь	«Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ» «Мой веселый звонкий мяч»	2 4
<b>II</b>	декабрь	«Кто быстрее?» эстафетная игра «Снеговик-почтовик»	2 4
	январь	«Квест-игра: «Зимние забавы» «Мы мороза не боимся»	2 4
	февраль	«Волшебный ветерок» «Наша армия сильна»	2 4
<b>III</b>	март	«Чудо шарики» «Веселые старты»	2 4
	апрель	Семейный час «Мы спортивная семья» «Подвижные игры на улице»	2 4
	май	«Игры доброй воли» «Летние забавы»	2 4

#### 2.4. Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
<b>сентябрь</b>	<b>1</b>	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Родительское собрание	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании
	<b>2</b>	«Физическое воспитание в семье»	Анкетирование	Выявить уровень физической активности в семье.
	<b>3</b>	«Подготовка	Консультация	Провести



		одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»		консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды.
	<b>4</b>	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Размещение информации в родительском уголке	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду
<b>Октябрь</b>	<b>1</b>	«Наш активный отдых»	Семейный фотоконкурс	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми
	<b>2</b>	«Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Беседа	Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.
	<b>3</b>	«Изготовление чесночных кулонов для профилактики	Мастер-класс	Познакомить родителей с традиционными средствами

		ОРЗ и простуды»		профилактики простуды
	<b>4</b>	«Двигательный режим детей 4-5 лет»	Консультация	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет
<b>Ноябрь</b>	<b>1</b>	«Рисуем спорт»	Конкурс рисунков на тему «Спорт»	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
	<b>2</b>	«Путешествие в страну «Здоровье»»	Музыкально-физкультурный праздник	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку
	<b>3</b>	««Пальчиковые игры»»	Мастер-класс	Упражнения и игры для развития мелкой моторики у детей.
	<b>4</b>	«Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»	Консультация	Пропаганда здорового образа жизни

<b>Декабрь</b>	<b>1</b>	«Дорожки здоровья»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования
	<b>2</b>	«Игры с мячом»	Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты
	<b>3</b>	Игры, в которые играют взрослые и дети» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
	<b>4</b>	День здоровья «Со спортом мы дружим»	Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений	Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни

<b>Январь</b>	<b>2</b>	«На лыжню»	Консультация, рекомендации	Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	<b>3</b>	Неделя зимних игр и развлечений «Квест-игра «Зимние забавы»	Привлечение к организации и проведению	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
	<b>4</b>	«Дыхательная гимнастика»	Консультация	Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
<b>Февраль</b>	<b>1</b>	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни
	<b>2</b>	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Беседа	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни

	<b>3</b>	«О детской одежде для зимних прогулок»	Рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни
	<b>4</b>	«Наша армия сильна»	Физкультурный досуг	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
<b>Март</b>	<b>1</b>	«Упражнения для развития правильной осанки»	Буклет Уголок информации для родителей	Порекомендовать простые упражнения, содействующие укреплению осанки и здоровья детей.
	<b>2</b>	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»	Беседа	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни
	<b>3</b>	«Мой мяч»	Консультация	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук
	<b>4</b>	«Роль подвижных игр в оздоровлении»	Беседа	Познакомить родителей с подвижными играми

		детей»		и их значением на сохранение здоровья детей
<b>Апрель</b>	<b>1</b>	«Босиком за здоровьем»	Презентация	Демонстрация возможного оборудования для профилактики плоскостопия и оснащения в ДОУ
	<b>2</b>	«День здоровья»	Игра-квест	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
	<b>3</b>	«Движение и здоровье»	Консультация	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение
	<b>4</b>	«Мы спортивная семья»	Семейный час	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
<b>Май</b>	<b>1</b>	«Что такое витамины» Подготовка	Конкурс	Пропаганда здорового образа жизни и правильного

		плакатов для выставки		питания
	<b>2</b>	«Игры доброй воли»	Праздник физкультурно-музыкальный, посвященный Дню Победы	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях
	<b>3</b>	«Наши достижения»	Родительское собрание	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы. Результаты.
	<b>4</b>	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря для проведения активного летнего отдыха	Рекомендации	Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения игр и упражнений в летнее время

## 2.5. Формы организации образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Программа реализуется:

- в непрерывной образовательной деятельности;
- в совместной организованной деятельности;
- в самостоятельной деятельности;
- во взаимодействии с семьями детей.

НОД	Совместная организованная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с семьей
<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- подвижные игры</li> </ul>	<p><u>Со всей группой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность (2 раза в неделю – в зале, 1 раз в неделю – на улице);</li> <li>- утренняя адаптационная гимнастика и оздоровительная гимнастика после сна;</li> <li>- физкультминутки;</li> <li>- мероприятия ; активного отдыха; (физкультурные досуги – 1 раз в месяц, спортивные праздники – 2 раза в год);</li> <li>-дни здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения</li> <li>-подвижные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;</li> <li>- просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий и их анализ;</li> <li>- участие в тематических досугах и праздниках.</li> </ul>
	<p><u>Индивидуальная работа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая пропедевтика (с детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения);</li> <li>- игровые занятия с детьми, имеющими отставание в физическом развитии.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации</li> <li>-рекомендации в выборе игр и упражнений</li> </ul>



## 2.6. Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников

Диагностика индивидуальных физических возможностей детей, осуществляемая инструктором по физической культуре Сапуновой-Домбровской М.А. является частью комплексной педагогической диагностики индивидуального развития детей группы общеразвивающей направленности.

**Цель:** исследование уровня развития двигательных навыков и развития физических качеств.

**Сроки проведения мониторинговых исследований:** 1-я половина сентября, 2-я половина мая.

Результаты обследования детей фиксируются в таблице «Бланки листа фиксации результатов диагностики параметров физических качеств» на каждый возраст. Примеры заполнения таблиц приведены в *Приложении 1: Таблица 1, 1а, 1б, 1в*, что позволяет объективно оценивать динамику физического развития детей на протяжении всего периода освоения образовательной программы дошкольного образования, вносить изменения в образовательную работу с воспитанниками.

Итоговая диагностика дает полное представление о динамике развития ребенка в течение года и на этой основе позволяет наметить общие перспективы дальнейшей работы с ним.

### Этапы мониторинга и виды диагностики:

Этап мониторинга	Показатели оценки	Методическое оснащение, фиксация результатов
<b>1 этап</b> <b>Первичная диагностика:</b> Оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.	<i>Физическая подготовленность</i> — бег на скорость; — прыжки в длину с места; — метание вдаль (мешочек 150 гр.) правой левой рукой <i>Физические качества</i> — ловкость (лазание разноименным способом сек) гибкость (высота скамейки 25 см); — сила плечевого пояса (метание набивного мяча 1 кг/см); — равновесие, удерживание равновесия на одной ноге (сек).	Заполнение таблицы в разделе «Образовательная область «Физическое развитие» (часть общей диагностики педагогического процесса в каждой возрастной группе; <i>Приложение №...</i> ); наблюдение ребенка в различных видах деятельности; сбор диагностической информации о ребенке у других специалистов.
<b>2 этап</b> <b>Итоговая диагностика:</b> Оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.	<i>Физическая подготовленность</i> — бег на скорость; — прыжки в длину с места; — метание вдаль (мешочек 150 гр.) правой левой рукой <i>Физические качества</i> — ловкость (лазание разноименным способом сек) гибкость (высота скамейки 25 см); — сила плечевого пояса (метание набивного мяча 1 кг/см); равновесие, удерживание равновесия на одной ноге (сек).	Заполнение таблицы в разделе «Образовательная область «Физическое развитие» (часть общей диагностики педагогического процесса в каждой возрастной группе; <i>Приложение №...</i> );

Основные диагностические методы инструктора по физической культуре:

- а) наблюдение;
- б) проблемная (диагностическая) ситуация;
- в) беседа.

Формы проведения диагностики:

- а) индивидуальная;
- б) подгрупповая;
- в) групповая

2.7. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

Показатели	ПОЛ	ВОЗРАСТ, ЛЕТ				
		3	4	5	6	7
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	м	7,8-7,5	5,5-5	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2
	д	8-7,6	5,7-5,2	4-3,8	2,5-2,1	2,3-2
Прыжки в длину с места (в см)	м	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
	д	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
Бросок набивного мяча	м	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
	д	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
Наклон туловища вперед из положения стоя	м	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
	д	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
Метание вдаль (мешочек 150-200 гр.) правой рукой	м		2,5- 4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	д		2,4-3,4	3,5-4,4	3,3-5,4	5,5-8,3
Метание вдаль (мешочек 150-200 гр.) левой рукой	м		2,0-3,4	3,0-4,2	3,3-5,3	5,0-6,8
	д		1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	4,6-5,6
Гибкость (высота скамейки 25 см)	м		1-4	2-7	3-6	-
	д		3-7	4-8	4-8	-
Равновесие удерживание равновесия на одной ноге (сек)	м		5,1-3,3	7,0-1,8	60-40	-
	д		8,1-5,2	14,2-9,4	60-50	-

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Структура реализации образовательного процесса в группе общеразвивающей направленности

Режимы дня для детей младшего и старшего дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности разработаны на основе:

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Режимы дня составлены с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в ОУ.

В ОУ разработаны режимы, варианты которых представлены в основной образовательной программе ОУ.

#### Возможные сроки освоения Образовательной программы

Структурное подразделение	Данные освоения		
	возраст на начало обучения	возраст завершения обучения	возможная длительность обучения
Группы общеразвивающей направленности	3 года	6-8 лет	4-5 лет

### Распределение допустимого объёма НОД

Возраст воспитанников	Длительность НОД	Максимально допустимый объём НОД в первой половине дня (час/раз)	Возможный максимально допустимый объём НОД во второй половине дня (час/раз)	Всего количество НОД в день (час/раз)	Всего количество НОД в неделю (час/раз)
3-4 года	15мин./0,25ч.	0,25ч./2	0,25ч./1	0,5ч./2	2,5 ч./10
4-5 лет	20мин./0,3ч.	0,3ч./2	0,3ч./1	0,6ч./2	3ч./10
5-6 лет	25мин./0,4ч.	0,4ч./2	0,4ч./1	0,8ч-1,2ч./ 2-3	5,2ч./13
6-7 лет	30мин./0,5ч.	0,5ч./3	0,5ч./1	1ч.-1,5ч./ 2-3	6,5ч./13

### Реализация основной части образовательной программы

#### Образовательная область «Физическое развитие»

НОД, совместная деятельность педагогов и воспитанников, регламентированная по времени		
Полное наименование		примечание
1	Физическое развитие	НОД
2	Спортивный досуг	совместная деятельность педагогов воспитанников, регламентированная по времени
3	Музыкально - спортивный досуг	совместная деятельность педагогов воспитанников, регламентированная по времени

### Режим реализации учебного плана

Образовательная программа для детей в возрасте от 3х-7(8) лет реализуется в режиме пятидневной учебной недели, учебный план составлен с учётом рабочих недель и количества рабочих дней по триместрам. С учетом начала учебного года в ОУ с 01.09, учебный план программы предусматривает следующее распределение по триместрам.

1 триместр			2 триместр			3 триместр		
месяц	кол-во недель	кол-во дней	месяц	кол-во недель	кол-во дней	месяц	кол-во недель	кол-во дней
сентябрь	4,4	22	декабрь	4,4	22	март	4,4	22
октябрь	4,2	21	январь	3,2	16	апрель	4	20
ноябрь	4,2	22	февраль	3,8	19	май	4,2	21
						июнь	4,2	21

## Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости			
		3-4года	4-5лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2раза в неделю 15мин	2раза в неделю 20мин	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	На улице	1раз в неделю	1раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физическое развитие «Фитнес для детей»	В помещении	2раза в неделю 20мин	2раза в неделю 20мин	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 25 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6мин	ежедневно 6-8мин	Ежедневно 1 раз 8-10 мин.	Ежедневно 1раз 8 -10 мин.
	Бодрящая гимнастика				
	Подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно	ежедневно	1 -3 ежедневно в зависимости	1 -3 ежедневно в зависимости от вида и содержания
	Закаливающие процедуры (умывание холодной водой, воздушное)	Ежедневно, после сна 5мин.	Ежедневно, после сна 5мин	Ежедневно, после сна 8мин	Ежедневно, после сна 8мин
Физкультурно-оздоровительная работа для групп компенсирующей направленности «Здоровейка»	В помещении			1 раз в неделю 25мин.	1 раз в неделю 25мин.
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 25-30 мин.	1 раз в месяц до 40 мин
	Музыкальный досуг				

	Физкультурный праздник		2 раза в год до 60 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	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Музыкальное занятие	В помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.

### 3.2. Расписание деятельности инструктора по физической культуре

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурные занятия		9:00-12:00	9.00-12.00		9.00-12.00
Спортивные досуги и праздники	15.40-17.00				
Рабочие совещания и консультации, работа с документацией, подготовка к занятиям, праздникам и досуговой деятельности воспитанников	14.00-15.40			14.00-15.40	
«Детский фитнес» индивидуальная и подгрупповая работа с воспитанниками	15.40-17.00			15.40-17.00	



**Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:**

Возраст воспитанников	Продолжительность НОД	Максимально допустимый объем НОД в первой половине дня (мин.ч./раз)
От 3 до 4 лет младший возраст	не более 15 минут	30 мин./2
От 4 до 5 лет средний возраст	не более 20 минут	40 мин./2
От 5 до 6 лет старший возраст	не более 25 минут	45 мин./2
От 6 до 8 подготовительный возраст	не более 30 минут	1,5 ч./3

**График занятий инструктора по физической культуре**

Виды деятельности	Вторник	Виды деятельности	Пятница
Физкультурные занятия	время	Физкультурные занятия	время
«Растишки»	9.00-9.25	«Светлячки»	9.00-9.35 (По подгруппам)
«Светлячки»	9.30-10.05 (По подгруппам)	«Растишки»	9.40-10.05
«Звездочки»	10.10-10.35	«Звездочки»	10.10-10.35
«Солнышки»	10.40-11.05	«Солнышки»	10.40-11.05

**3.3. Организация предметно – развивающей среды по физическому развитию**

Эффективность реализации задач образования дошкольников в области физической культуры во многом зависит от наличия рациональной предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении. Важнейшим фактором влияния среды на формирование личности ребенка являются помещения, в которых организуется его деятельность.

При проектировании пространства соблюдается следующее требование: из любого места в физкультурном зале педагог видит весь детский коллектив, что позволяет своевременно дать рекомендации, или корректировать выполнение некоторых действий.

Для правильной организации процесса физического воспитания важно соблюдать принцип размещения оборудования по месту использования с учетом его своеобразия, отвечающего особенностям двигательных действий, характерных для определенных условий.

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться снарядами, не мешая друг другу. Эффективность его применения значительно повышается при рациональном размещении в помещении.

Такое планирование пространства позволяет свободный центр зала использовать в зависимости от образовательной ситуации.

Построение образовательного процесса происходит в соответствии с требованиями ФГОС ДО и СанПин.

Материально-техническое обеспечение  
***Оборудование физкультурного зала***

№	Назначение	Наименование	Размеры	Количество
1	<i>Для ходьбы, бега, равновесия</i>	Балансир составной напольный «Змейка»		1
2		Бревно гимнастическое напольное	250x15x15 см	1
3		Доска с ребристой поверхностью	150x20 см	3
4		Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)		1
5		Коврик массажный «Пазл»		1
6		Коврик массажный резиновый		2
7		Кочки массажные		6
8		Модуль мягкий (комплект из 6—8 сегментов)		1
9		Скамья гимнастическая	250x24x30 см	1
		Следочки напольные комплект		1
		Метки напольные резиновые (комплект 10 шт.)		2
		Канат		1
10		<i>Для прыжков</i>	Батут детский	1-1,2 м
11	Стойка для прыжков в высоту		1,7 м	1
12	Обручи			
15	Маты гимнастические			2
16	Конус с отверстиями			
17	Скакалка короткая			
	Мяч - маятник			2

18	<i>Для катания бросания, ловли</i>	Кегли (набор)		
19		Кольцеброс (набор)		1
20		Мешочек с грузом малый		
21		Мишень навесная		2
22		Мяч большой		
23		Мяч средний		
24		Мяч малый		
25		Мячики для массажа		
26		Щит деревянный навесной с баскетбольной корзиной		2
27		Корзины для бросания мяча напольные		2
28	<i>Для ползания и лазанья</i>	Дуга деревянная красная (комплект)		1
29		Дуга деревянная цветная (комплект)		1
30		Стенка гимнастическая деревянная		1
31		Тоннель складной		2
32		Лесенка - дуга	Длина - 200 см, высота - 35 см, ширина - 40 см.	
33	<i>Для общеразвивающих упражнений</i>	Палка гимнастическая деревянная большая		
34		Палка гимнастическая деревянная малая		
35		Турник навесной		2
36		Гантели детские		
37				
38	<i>Дополнительное оборудование физкультурного зала:</i>	Тележка для спортивного инвентаря на колёсиках		
39		Корзина пластиковая для мячей		
40		Контейнеры большие для хранения		
41		Контейнеры малые для хранения		
42		Стойка металлическая		
43		Кронштейн подвесной		

**Оборудование спортивной площадки**

№	Наименование	Количество (шт.)
1	Баскетбольная стойка	1
2	Ворота футбольные	2
3	Лесенка для лазания	1
4	Тренажер для лазания	1
5	Тренажер для метания	1

*Техническое обеспечение: Магнитофон, экран для проектора.*

**3.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЛЕКС  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1	Александрова Е.Ю.	Оздоровительная работа в образовательных учреждениях	Волгоград: Учитель, 2006
2	Анищенкова Е.С.	Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов.	М: АСТ: Астрель, 2006.
3	Глазырина Л.Д.	Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования	М: «Владос», 2004.
4	Гришин В.Г., Осипов Н.Ф.	Малыши открывают спорт	М.:Педагогика, 1978.
5	Еромыгина М.В.	Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика.	СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО Детство-Пресс, 2017.
6	Зажигина О.А.	Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования.	СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО Детство-Пресс, 2016.
7	Зайцев Г. К., Зайцев А. Г.	Твое здоровье	СПб: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Акцидент», 1997.

8	Козырева О.В.	Лечебная физкультура для дошкольников.	М.: Просвещение, 2006.
9	Латохина Л.И.	Творим здоровье души и тела	М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Пионер», 2000.
11	Леонова О.А.	Коррекция речевых нарушений у дошкольников в играх с мячом.	СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО Детство-Пресс, 2013.
12	Маханёва М.Д.	Воспитание здорового ребёнка.	М.: «АРКТИ», 1998.
13	Нищева Н.В.	Подвижные и дидактические игры на прогулке	СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО Детство-Пресс, 2014.-192 с.
14	Новикова И.М.	Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет.	М.: Мозаика-Синтез., 2009
15	Нечепуренко В.В.	Формирование здорового образа жизни дошкольников.	СПб: АППО, 2007.
16	Подольская Е.И.	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.	М: «Скрипторий 2003», 2009.
17	Подольская Е.И.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет.	Волгоград: «Учитель», 2009.
18	Попова Г. П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т. А.	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации.	Волгоград: Учитель, 2009.
19	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду. Младшая группа ФГОС.	М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2014.
20	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа ФГОС.	М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2017.
21	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа ФГОС	М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2017.
22	Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа ФГОС	М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016.
23	Пензулаева Л. И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.	М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2017.
24	Сулим Е.В.	Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.	М.: ТЦ Сфера, 2018.
25	Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.	Са-Фи-Дансе.	СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО Детство-Пресс, 2007.
26	Шорыгина Т.А.	Беседы о здоровье.	М.: ООО

			ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЦ «Сфера» 2004.
27	Щеткин М.Н.	Дыхательная гимнастика» А.Н.Стрельниковой.	М.: Метафора, 2002.

### 3.5. Сетевое взаимодействие Образовательного учреждения

	Учреждения культуры и образования	Образовательные проекты	Срок действия проекта
1	ГБДОУ детский сад № 110 Центрального района СПб	Интеллектуальная викторина «Люби и знай Эрмитаж» в рамках сетевого проекта «Музей глазами ребенка» Греция, Китай, Египет.	2016 – 2020 гг
2	Общеобразовательная школа №193 Центрального района СПб	Музей «Военно – патриотической славы	2015 – 2022 гг
3	Музей им. А. В. Суворова	Проект «Великие русские полководцы»	
5	Детская библиотека ЦГДБ им. А.С. Пушкина	Библиотечные чтения	2010-2025 гг
6	Государственная филармония Санкт-Петербурга для детей и юношества	Концерты, праздники и досуги	2010-2023 гг.
7	Зоолекторий	Тематические лекции зоолога	2010-2023 гг.
8	Центр по безопасности дорожного движения ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»	Тематические праздники и конкурсы	2010-2023 гг.

Бланки листа фиксации результатов диагностики параметров физических качеств (заполняются на каждую группу два раза в год) Осень (сентябрь)

Возраст 3 года

№	Фамилия, имя ребенка	Бег на скорость (10 м/с)	Прыжки в длину с места (см)	Наклон туловища вперед из положения стоя	Бросание набивного мяча
1					

Таблица 1

Бланки листа фиксации результатов диагностики параметров физических качеств (заполняются на каждую группу два раза в год) Осень (сентябрь)

Возраст 4 года

№	Фамилия, имя ребенка	Бег на скорость (10 м/с)	Прыжки в длину с места (см)	Метание вдаль (мешочек 150 гр)		Ловкость (лазанье равномерным способом) (сек)	Гибкость (высота скамейки 25 см)	Сила плечевого пояса (метание набивного мяча 1 кг/см)	Равновесие Удерживание равновесия на одной ноге (сек)
				Правая рука	Левая рука				
1									

Таблица 1а

Бланки листа фиксации результатов диагностики параметров физических качеств (заполняются на каждую группу два раза в год) Осень (сентябрь)

Возраст 5 лет

№	Фамилия, имя ребенка	Бег на ско-	Прыж-ки в	Метание вдаль (мешочек 150 гр)	Ловкость (лазанье)	Гибкость (высота)	Сила плечевого	Равновесие Удерживание

		рость (10 м/с)	длину с места (см)	Правая рука	Левая рука	равномерным способом) (сек)	скамейки 25 см)	пояса (метание набивного мяча 1 кг/см)	равновесия на одной ноге (сек)
1									

Таблица 1б

**Бланки листа фиксации результатов диагностики параметров физических качеств (заполняются на каждую группу два раза в год) Осень (сентябрь)**

**Возраст 6 лет**

№	Фамилия, имя ребенка	Бег на ско- рость (10 м/с)	Прыж- ки в длину с места (см)	Метание вдаль (мешочек 150 гр)		Ловкость (лазанье равномерным способом) (сек)	Гибкость (высота скамейки 25 см)	Сила плечевого пояса (метание набивного мяча 1 кг/см)	Равновесие Удерживание равновесия на одной ноге (сек)
				Правая рука	Левая рука				
1									

Таблица 1в

**Бланки листа фиксации результатов диагностики параметров физических качеств (заполняются на каждую группу два раза в год) Осень (сентябрь)**

**Возраст 7(8) лет**

№	Фамилия, имя ребенка	Бег на ско- рость (10 м/с)	Прыж- ки в длину с места (см)	Метание вдаль (мешочек 150 гр)		Ловкость (лазанье равномерным способом) (сек)	Гибкость (высота скамейки 25 см)	Сила плечевого пояса (метание набивного мяча 1 кг/см)	Равновесие Удерживание равновесия на одной ноге (сек)
				Правая рука	Левая рука				
1									



Бланк листа здоровья

Характеристика состояние здоровья детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) группы «Растюшки» компенсирующей направленности на 2019- 2020

№	Ф.И. ребенка	Дата рождения	Вес (кг)		Рост (см)		Группа мебели №	Цветовой символ	Группа здоровья	Часто болеющие дети	Нарушение осанки	Рекомендации врача
			сен	дн	сен	дн						
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												

\_\_\_\_\_ (медсестра ОУ)

