

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МКДОУ «Михайловский детский сад №6»  
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
И.о. заведующего МКДОУ  
«Михайловский детский сад №6»  
Михайловского района Алтайского края  
Е.А. Морозкина  
Приказ от «31» августа № 68-0

**Рабочая программа**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**направление «Физическая культура»**

**(возрастные группы от 1.6 – 7 лет)**

составлена на основе ОП ДО МКДОУ «Михайловский детский сад №6»  
Михайловского района Алтайского края

Составила:

Крайбер Т.М.

**Срок реализации программы:**

**2023 – 2024 учебный год.**

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	стр.
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	8
1.5. Характеристики особенностей развития детей 1 до 7 лет	9
1.6. Планируемые результаты реализации рабочей программы	21
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Физическое развитие	31
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	54
2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	58
2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы.	63
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	63
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Режим дня и сетка занятий	71
3.2. Примерный календарный план воспитательной работы ДОУ	
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
Краткая презентация рабочей по физическому развитию.	78
Приложения	81

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии с Образовательной Программой дошкольного образования МКДОУ «Михайловский детский сад №6», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Региональные документы
- Устав МКДОУ;
- Программа развития МКДОУ;
- Иные муниципальные и локальные документы.

Рабочая программа по физическому развитию является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательной деятельности в ДОУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую, все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению: физическому развитию.

На основании п.2.9 ФГОС ДО рабочая программа физического развития состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**, составляет не более 40% и может быть ориентирована на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в том числе региональных, в которых осуществляется образовательная деятельность; сложившиеся традиции ДОО; выбор парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива и ДОО в целом.

Обязательная часть Программы разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и представляет собой определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 1,5 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Часть, формируемую участниками образовательных отношений, составили:

- модель двигательной активности с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;
- закаливающие мероприятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми и с родителями воспитанников с учетом традиционных праздников, событий и регионального компонента.

Педагогический коллектив МКДОУ оставляет за собой право коррекции Программы в соответствии с возникающими изменяющимися условиями; воспитатели

групп оставляют за собой право на использование той или иной парциальной программы.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Целями Программы** являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Цели Программы достигаются через решение следующих задач** (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 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;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**Общая цель воспитания в ДОО** – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

**Общие задачи воспитания в ДОО:**

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

**Целью данной программы является** - реализация содержания Образовательной программы МКДОУ «Михайловский детский сад №6» в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

**Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО:**

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Программа (обязательная часть) обеспечивает:***

Создание условий для потребности детей в двигательной активности, формирование здорового образа жизни.

*Программа направлена на решение задач:*

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

***Цели и задачи реализации Программы (часть, формируемая участниками образовательных отношений).***

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Федеральная программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОС ДО:

- 1) **полноценное проживание ребенком всех этапов детства** (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) **построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка**, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) **содействие и сотрудничество детей и родителей** (законных

представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

4) **признание ребёнка полноценным участником** (субъектом) образовательных отношений;

5) **поддержка инициативы** детей в различных видах деятельности;

6) **сотрудничество ДОО с семьей**;

7) **приобщение детей к социокультурным нормам**, традициям семьи, общества и государства;

8) **формирование познавательных интересов** и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9) **возрастная адекватность дошкольного образования** (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) **учет этнокультурной ситуации развития детей**.

Основные подходы к формированию Программы:

1. Программа сформирована на основе ООП ДО с интеграцией парциальных программ музыкального образования детей дошкольного возраста.

2. Программа определяет содержание и организацию музыкальной образовательной деятельности детей 2-3 лет.

3. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в музыкальной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

4. Программа определяет комплекс основных характеристик музыкального образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

5. Материал Программы распределяется по возрастным дошкольным группам (дети от 2-3 лет) и видам музыкальной деятельности.

6. Программа предполагает проведение музыкальных занятий два раза в неделю в каждой возрастной дошкольной группе. Исходя из учебного года (с 1 сентября по 31 мая) количество часов, отведенных на музыкальные занятия, будет равно 72 часам для каждой возрастной группы.

#### **1.4. Характеристики значимые для разработки и реализации Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

Основные участники реализации Программы: педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса образовательных услуг выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность:

Возрастные группы	Возраст детей	Всего детей
1-я младшая группа	1,5-3 лет	20



средняя группа	3-5 лет	20
старшая группа	5-6 лет	16
подготовительная к школе группа	6-7 лет	27

МКДОУ «Михайловский детский сад №6» функционирует в режиме 5 – дневной рабочей недели, с 10 – часовым пребыванием детей.

## 1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

### 1.5.1. Ранний возраст (от одного года до трёх лет)

#### 1.5.1.1. Вторая группа детей раннего возраст (второй год жизни)

Росто-весовые характеристики

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов.

Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

**Развитие моторики.** Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве,

перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

**Психические функции.** Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия - функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести-восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет; активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису.

Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закрепленном в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

**Навыки.** Дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним и пр.). Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Постепенно, из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет

колечками всю пирамиду, подбирая их поцвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Дети активно воспроизводят бытовые действия, доминирует подражание взрослому. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайцы и другие мягкие игрушки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать; мисочку, чтобы накормить мишку).

**Коммуникация и социализация.** Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрение своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого. Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сопереживание. На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности и режимных моментах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: нелезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

**Саморегуляция.** Овладение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

**Личность.** Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.

### 1.5.1.2. Первая младшая группа (третий год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

**Развитие моторики.** Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

**Психические функции.** Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти

мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного

«мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

**Детские виды деятельности.** В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

**Коммуникация и социализация.** На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

**Саморегуляция.** Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

**Личность.** У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

## 1.5.2. Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

### 1.5.2.1. Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг.

Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается

образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может

действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

### **1.5.2.2. Средняя группа (пятый год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.



**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

### 1.5.2.3. Старшая группа (шестой год жизни)

#### Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

#### Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целенаправленное, планирование деятельности, осуществление

действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

#### **1.5.2.4. Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

##### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

##### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает

внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

## 1.6. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой *возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.*

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно- исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «к трем, четырем, пяти, шести годам» имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном

детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

### **1.6.1. Планируемые результаты в раннем возрасте**

*К трем годам:*

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого; ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;
- ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;
- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях; ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия; ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);
- ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам;
- ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые

танцевальные движения;

- ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;
- ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки;
- ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;
- ребёнок в играх отображает действия окружающих («готовит обед», «ухаживает за больным» и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель («Я буду лечить куклу»).

## **1.6.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

### ***1.6.2.1. К четырем годам:***

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает

его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам; ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и



мимические движения.

#### ***6.2.2. К пяти годам:***

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;
- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;
- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;
- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в

ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

### ***1.6.2.3. К шести годам:***

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

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

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к

произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

### **1.6.3. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

***К концу дошкольного возраста:***

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения

различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты

и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

- ✓ приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности
- ✓ детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость,
- ✓ гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой
- ✓ моторики;
- ✓ формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера,
- ✓ ориентировки в пространстве;
- ✓ овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег,
- ✓ прыжки);
- ✓ обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям,
- ✓ подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр
- ✓ (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- ✓ воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- ✓ воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за
- ✓ выдающиеся достижения российских спортсменов;
- ✓ приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование
- ✓ представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах
- ✓ безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание

- ✓ бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

ФГОС ДО (п.2.6.)

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое

развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

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

### **От 1 года 6 месяцев до 2 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития



координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

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

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

**2) Подвижные игры и игровые упражнения:** педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

**3) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

**От 2 лет до 3 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### *Содержание образовательной деятельности.*

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по

наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**2) Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**3) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

## От 3 лет до 4 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

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

### *Содержание образовательной деятельности.*

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

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической

скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

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

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

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

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

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

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

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

5) **Активный отдых.**

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

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

**От 4 лет до 5 лет.**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные

движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль;

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:



наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 5) **Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

#### **От 5 лет до 6 лет.**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами

- физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
  - воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### *Содержание образовательной деятельности.*

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

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

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

Основные движения:

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

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

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми

глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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

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

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся

условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **б) Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **От 6 лет до 7 лет.**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

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

### ***Содержание образовательной деятельности.***

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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



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

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

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения

команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

**5) *Формирование основ здорового образа жизни:*** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**б) *Активный отдых.***

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки);

преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

**Используемые вариативные программы дошкольного образования и методические пособия для решения задач образовательной области «Физическое развитие»:**

В.Н. Зимонина	Программно-методическое пособие «Расту здоровым».
М.М.Борисова	«Малоподвижные игры и игровые упражнения»
В.Г. Алямовская	Как воспитать здорового ребёнка.
Л.В. Гаврючина	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ (Здоровый малыш)
Л. Д. Глазырина	Физическая культура — дошкольникам.
Г.П. Лескова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова	«Общеразвивающие упражнения в детском саду
В.Г.Фролов, Г.П.Юрко	Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.
А.В.Кенеман	Детские подвижные игры народов
З.М.Богуславская,Е.О. Смирнова	Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста.
М.А. Давыдова	Спортивные мероприятия для дошкольников
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе
С.Я Лайзане	Физическая культура для малышей,М.: Просвещение,1978г
Л.И. Пензулаева.	Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.

Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет
Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина	Закаливание дошкольника
И.Е. Аверина	Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ
Т.А. Шорыгина	Беседы о здоровье
Э.Я Степаненкова	Сборник подвижных игр
Федорова С. Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018

### **2.3. Особенности образовательной деятельности по физической культуре разных видов и культурных практик**

Культурные практики	Описание содержания культурных практик
Общеразвивающие упражнения	Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев

	<p>тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к</p>

	<p>своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны: -комплексы утренней гимнастики -комплексы физкультминуток -комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп -комплексы дыхательных упражнений гимнастика для глаз и т. п.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно. Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.</p>
<p>Физкультурно-досуговые мероприятия</p>	<p>Направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы,</p>



	взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.
--	---

## 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для успешной реализации Программы в детском саду обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

**Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:**

### **1. обеспечение эмоционального благополучия через:**

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

### **2. поддержку индивидуальности и инициативы детей через:**

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

### **3. установление правил взаимодействия в разных ситуациях:**

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;

**4. построение вариативного развивающего образования**, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей.

**5. взаимодействие с родителями** (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»**

### ***Младший дошкольный возраст (от 1.6 до 4 лет)***

- использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;
- проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;
- создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

### ***Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)***

- создавать условия для повышения двигательной активности детей;
- использовать в работе с детьми методы и приемы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную деятельность (детские подвижные игры);
- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;
- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни

### ***Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет) (от 6 до 7 лет)***

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем детской двигательной деятельности; - проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;
- использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников

## **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

Цель работы по данному направлению – осуществление преемственности МКДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Среди принципов взаимодействия с родителями следует отметить:

1. Принцип личностной ориентации. Взаимодействие с семьей на основе принятия и уважения ее индивидуальной семейной истории, традиций, образа жизни. Ориентация на удовлетворение образовательного запроса конкретной семьи.

2. Принцип социального партнерства. Взаимодействие детского сада и семьи строится через открытость в решении общих задач воспитания, на основе позиции – детский сад – профессиональный помощник семьи в воспитании ребенка. Исключается позиция доминирования по принципу «мы педагоги – мы лучше знаем что нужно». Формируется позиция диалога и неформального взаимодействия на основе взаимного уважения и доверия.

3. Принцип социального творчества. Детский сад – это место, где интересно и комфортно не только ребенку, но и родителю, для которого созданы все условия, помогающие раскрывать собственный родительский потенциал. Детский сад – это территория совместного семейного творчества, помогающего и ребенку, и родителю в построении партнерских отношений, развитии собственного «Я».

Система взаимодействия с родителями включает в себя следующие формы работы:

- родительские собрания (общие и групповые);
- встречи со специалистами Валеологического центра;
- консультации педагогов ДОУ;
- анкетирование;
- выпуск информационных бюллетеней;
- оформление фото-выставок, информационных стендов, адаптационных уголков для родителей;
- смотры-конкурсы и т.п.

Наряду с традиционными формами взаимодействия с родителями, в ДОУ используются следующие совместные мероприятия:

- музыкально-игровые программы
- дни здоровья;
- мастер-классы;
- фестиваль «Папа, мама, я – здоровая семья!»
- тематические мероприятия, посвященные празднованию значимых дней.

Содержание работы с родителями на учебный год представлено в планировании.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в процессе реализации Программы воспитания**

В целях реализации социокультурного потенциала региона для построения социальной ситуации развития ребенка, работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста строится на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ОО.

Единство ценностей и готовность к сотрудничеству всех участников образовательных отношений составляют основу уклада ОО, в котором строится воспитательная работа.

С учетом особенностей социокультурной сферы современного детства в образовательной программе ДОУ отражается сотрудничество учреждения с семьями дошкольников, а также со всеми субъектами образовательных отношений. Только при подобном подходе возможно воспитать гражданина и патриота, раскрыть способности и таланты детей, готовить их к жизни в высокотехнологичном, конкурентном обществе.

Для детского сада важно интегрировать семейное и общественное дошкольное воспитание, сохранить приоритет семейного воспитания, активнее привлекать семьи к участию в учебно-воспитательном процессе. С этой целью проводятся родительские собрания, консультации, беседы, круглые столы, викторины, дни открытых дверей, просмотры родителями отдельных форм работы с детьми.

Педагоги применяют средства наглядной пропаганды (информационные бюллетени, флаеры, родительские уголки, тематические стенды, фотовыставки и др.), публикуют информацию в групповых блогах и на сайте ДОУ, привлекают родителей к участию в проведении праздников, развлечений, экскурсий, мастер-классов. Экскурсии, целевые прогулки, походы (совместно с родителями) помогают дошкольнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внесадовых ситуациях.

В рамках взаимодействия с семьей в ДОУ, одной из эффективных форм поддержки являются консультационные встречи со специалистами, в ходе которых, обсуждаются вопросы, касающиеся различных сторон воспитания и развития детей. Периодичность встреч и тематика определяется запросом родителей. Кроме этого, организовано активное взаимодействие в социальных сетях: родительские группы в ватсапе, посвященные обсуждению интересующих родителей вопросов воспитания; виртуальные консультации специалистов.

Таким образом, в целях реализации социокультурного потенциала развития ребенка, взаимодействие с родителями/законными представителями детей дошкольного возраста строится на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОУ, что составляет основу уклада ДОУ.

### ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ 2023 – 2024 уч.год.

Месяц	Наименование мероприятия	Ответственные
Сентябрь	1. Консультации для родителей «Повреждения. Доврачебная помощь пострадавшему»	Инструктор по ФИЗО
Октябрь	1. «Спортивное развлечение: «Будь здоров!» (подготовительная группа) 2. Консультации для родителей «Предотвращение несчастных случаев».	Инструктор по ФИЗО

Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для родителей: «Спортивный уголок дома»</li> <li>2. <b>Развлечение ко Дню Единства: «Мы народ и мы едины».</b> /подготовительная группа/</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, родители
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация: Какой вид спорта нужен вашему ребёнку»</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО,
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация: «Правила двигательной активности»</li> <li>2. <b>Развлечение «Зимние забавы»</b> /все группы/</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, родители
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация: «Двигательная активность детей, как фактор оздоровления»</li> <li>2. <b>Спортивный праздник «День защитников Отечества»</b></li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный работник, воспитатели, родители
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Фольклорный праздник «Великая масленица»</b></li> <li>2. <b>Подвижные игры с детьми в домашних условиях</b></li> </ol>	Инструктор по ФИЗО
Апрель	Индивидуальные беседы с родителями: «Проведём выходной с пользой»	Инструктор по ФИЗО
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Вторая Районная Спартакиада</b></li> <li>2. Консультация «Физическое развитие детей в игровой деятельности»</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный, воспитатели

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Образовательной программы

Для успешной реализации рабочей программы в группе обеспечены следующие

психолого-педагогические условия:

Условия	Деятельность педагогического коллектива по обеспечению психолого-педагогических условий
<p>Признание детства как уникального периода в становлении человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание неповторимости личности каждого ребенка;</li> <li>- принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями;</li> <li>- проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности;</li> <li>- поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.</li> </ul>
<p>Решение образовательных задач с использованием новых и традиционных форм организации</p>	<p><b>Реализация новых форм</b> организации воспитательно-образовательного процесса: проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей.</p> <p><b>Реализация традиционных форм</b> воспитательно-образовательного процесса: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия.</p> <p><b>Занятие рассматривается как дело</b> занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом.</p>
<p>Обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО</p>	<p>Преемственность дошкольного и начального общего уровней образования с опорой на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться.</p>

<p>Учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей;</li> <li>- использование видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития.</li> </ul>
<p>Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности.</li> </ul>
<p>Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учет интересов и возможностей каждого ребенка;</li> <li>- учет социальной ситуации развития ребенка.</li> </ul>
<p>Индивидуализация образования</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержка ребенка, построение его образовательной траектории;</li> <li>- оптимизация работы с группой детей, основанная на результатах педагогической диагностики (мониторинга).</li> </ul>
<p>Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ</p>	<p>Планирование, организация и использование специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.</p>
<p>Совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества</p>	<p>Выявление выявления запросов родительского и профессионального сообщества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личные встречи;</li> <li>- беседы с педагогами, специалистами;</li> <li>- анкетирование.</li> </ul>
<p>Психологическая, педагогическая и методическая помощь и</p>	<p>Консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья.</p>

поддержка	Консультативная помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов коррекционно-развивающей работы с ребенком.
Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы	Построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся.
Формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся	Повышение квалификации педагогов для психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей).
Непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО	Обеспечение вариативности содержания, направлений и форм сопровождения по запросам родительского и профессионального сообществ.
Взаимодействие с различными социальными институтами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие и сотрудничество с учреждениями сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы;</li> <li>- использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей;</li> <li>- участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности.</li> </ul>
Использование широких возможностей социальной среды, социума	Обеспечение использования социальной среды как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации.
Предоставление информации о Федеральной программе	Информирование семьи, заинтересованных лиц, вовлеченных в образовательную деятельность, а также широкой общественности о Федеральной программе



	образования.
Обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы	Использование материалов, обеспечивающих реализацию Федеральной программы, в том числе в информационной среде.

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

*Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает* максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МКДОУ «Михайловский детский сад №6» Михайловского района Алтайского края, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
<b>Музыкально-спортивный зал</b>	Спортивное оборудование (переносное): Кегли, обручи, скакалки, мячи, шнуры,кольцебросы, платочки, бруски, султанки,палки,флажки, тренажер,кубики, доска ребристая,коврики дорожные со следосками, мячи попрыгунчики 5, мешочки с грузом, модули мягкие Стационарное спортивное оборудование (шведская стенка) Ковер
<b>Территория ДОУ</b>	Стационарное спортивно-игровое оборудование

Групповые комнаты	<b>Зона физического развития</b> Спортивное оборудование: - - Оборудование для спортивных игр
-------------------	---

### Учебно-методическое сопровождение программы

- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
- В.Г. Алямовская Как воспитать здорового ребёнка.
- Л.В. Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ (Здоровый малыш)
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Г.П. Лескова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова «Общеразвивающие упражнения в детском саду
- В.Г.Фролов,Г.П.Юрко Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.
- А.В.Кенеман Детские подвижные игры народов
- З.М.Богуславская,Е.О. Смирнова Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста.
- М.А. Давыдова Спортивные мероприятия для дошкольников
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет
- И.Е. Аверина Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений.
- Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина Закаливание дошкольника
- Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
- С. Я.Лайзане. Физическая культура для малышей.М.: Посвещение,1978г

### 3.3. Режим дня и сетка занятий

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Режим дня в МКДОУ «Михайловский детский сад №6» Михайловского района Алтайского края соответствует возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при реализации принципа рационального чередования различных видов деятельности и активного отдыха. Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности. В МКДОУ «Михайловский детский сад №6» особое внимание уделяется:

- Соблюдению режима дня в соответствии с функциональными возможностями ребёнка, его возрастом и состоянием здоровья.
- Соблюдению баланса между различными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются.
- Организации гибкого режима посещения детьми групп (с учётом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.):
  - в тёплое время года (сентябрь, октябрь, апрель, май) в хорошую погоду приём детей проводится на улице;
  - время прогулки может быть сокращено до 1 часа в холодное время года (с ноября по март) в зависимости от погоды;
  - в тёплое время года (сентябрь, октябрь, апрель, май) время прогулок может быть увеличено до 2 часов – утром, до 2,5 часов – вечером в зависимости от погоды;
  - в тёплое время года совместная деятельность, а также индивидуальная работа воспитателей может быть проведена на улице.
  - проведению гигиенических мероприятий по профилактике утомления отдельных детей с учётом времени года, погоды.

Режим работы детского сада: с 8.00 до 18.00 часов.

Режим жизнедеятельности детей в МКДОУ разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29 мая 2013 г. № 28564;
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Режим дня составлен с расчётом на 10 - часовое пребывание ребёнка в детском саду, учитывает возрастные и индивидуальные особенности воспитанников МКДОУ «Михайловский детский сад №6»

**Требования и показатели организации образовательного процесса**  
(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	08.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет  от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года 4–7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года 4–7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

### Режим дня на холодный период

на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Режимные моменты	Группа	Младшая	средняя	старшая	подготовит ельная
	Возраст	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение дежурство		08.00-08.45	08.00-08.55	08.00-08.55	08.00-09.00
Утренняя гимнастика		08.45-08.50	08.40-08.45	08.30-08.40	08.50-09.00
Подготовка к завтраку, завтрак		08.50-09.20	08.55-09.20	08.55-09.20	09.00-09.20
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей		09.20-9.30	09.20-09.30	09.20-09.30	09.20-09.30
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистом		09.30-10.10	09.30-10.20	09.30-11.10	09.30-11.20
Игры, самостоятельная деятельность детей		09.45-09.55	09.50-10.00	09.55-10.05 10.30-10.40	10.00-10.10 10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка		10.10-11.40	10.20-11.55	11.10-12.05	11.20-12.05
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность		11.40-11.55	11.55-12.10	12.05-12.15	12.05-12.20
Подготовка к обеду Обед		11.55-12.25	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.45
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Чтение художественной литературы. Дневной сон		12.25-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры		15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность		15.15-15.35	15.15-15.40 15.20-15.40	15.15-15.45 15.20-15.45	15.15-15.50 15.20-15.50
Подготовка к полднику, полдник		15.35-15.50	15.40-15.55	15.45-16.00	15.50-16.05
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности		15.50-16.45	15.55-16.45	16.00-16.45	16.05-16.55
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой		16.45-18.00	16.45-18.00	16.50-18.00	16.55-18.00

### Режим дня на тёплый период

на основе примерной основной общеобразовательной программы примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Режимные моменты	Группа	Младшая	средняя	старшая	подготовительная
	Возраст	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение дежурство		08.00-08.50	08.00-08.55	08.00-08.55	08.00-09.00
Утренняя гимнастика		08.45-08.50	08.45-08.55	08.45-08.55	08.45-08.55
Подготовка к завтраку, завтрак		08.50-09.20	08.55-09.20	08.55-09.20	09.00-09.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, общение по интересам, экспериментирование)		09.20-11.40	09.20-11.55	09.20-12.05	09.20-12.05
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность		11.40-11.55	11.55-12.10	12.05-12.15	12.05-12.20
Подготовка к обеду Обед		11.55-12.25	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.45
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры. Чтение художественной литературы. Дневной сон		12.25-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры		15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность		15.15-15.35	15.15-15.40	15.15-15.55	15.15-16.00
Подготовка к полднику, полдник		15.45-16.00	15.50-16.05	15.55-16.10	16.00-16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности		16.00-16.45	16.05-16.45	16.10-16.45	16.15-16.55
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой		16.45-18.00	16.45-18.00	16.50-18.00	16.55-18.00

## Организация двигательного режима дошкольников МКДОУ.

Составлена в соответствии с Сан ПиН п.12

<b>Вид занятий и форма двигательной деятельности</b>	<b>Особенности организации</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или группе (летом на открытом воздухе)	5-7 мин.	5-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.
5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки,	5 мин.	8-12 мин.	8-12 мин.	12-15 мин.
6. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
7. Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей		10-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
8. Организованная-образовательная деятельность	3 раза в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
9. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.			
10. Неделя здоровья (каникулы)	1 раз в год				
11. Физкультурно-оздоровительные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год	40 мин.	40 мин.	60 мин.	70 мин.
12. Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.

## Планирование организационной образовательной деятельности с детьми

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	9.25-9.45 Средняя группа		9.25-9.45 Средняя группа	
	9.50-10.05 1 младшая группа		9.50-10.05 1 младшая группа	
	10.10-10.35 Старшая группа		10.10-10.35 Старшая группа	
			10.45- 11.15 Подготовительная группа	Кружок по физическому развитию 11.15-15.40 Подготовительная группа 16.10-16.35 Старшая группа

### Спортивные досуги

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Старшая группа	Средняя группа	2 младшая группа	Подготовительная группа

### 3.4. Примерный режим дня в дошкольных группах.





Содержание	Младшая 1,6-3г	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготовительная 6-7 лет	Смешанная 3-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренний круг, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	08.00-08.50	08.00-08.55	08.00-08.55	08.00-09.00	08.00-08.50
Завтрак	08.50-09.20	08.55-09.20	08.55-09.20	09.00-09.20	08.50-09.20
Игры, подготовка к занятиям	09.20-09.30	09.20-09.30	09.20-09.30	09.20-09.30	09.20-09.30
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	09.30-10.10	09.30-10.20	09.30-11.10	09.30-11.20	09.30-10.20 по подгруппам
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10--11.55	10.20-12.10	11.10-12.15	11.20-12.20	10.20-11.45
Обед	11.55-12.25	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.50	11.45-12.20
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность.	12.25-15.35	12.40-15.40	12.45-15.45	12.50-15.50	12.20-15.30
Полдник	15.35-15.50	15.40-15.55	15.45-16.00	15.50-16.05	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.15	15.55-16.15	16.00-16.25	16.05-16.35	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей, вечерний круг.	15.50-17.00	15.55-17.00	16.00-17.00	16.05-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00

Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренний круг, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	08.00-08.50	08.00-08.55	08.00-08.55	08.00-09.00	08.00-08.45
Завтрак	08.50-9.20	08.55-09.20	08.55-09.20	09.00-9.20	08.45-09.20
Игры, самостоятельная деятельность	09.20-09.35	09.20-09.35	09.20-09.35	09.20-09.35	09.20-09.35
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.35-11.55	09.35-12.10	09.35-12.15	09.35-12.20	09.35-11.45
Обед	11.55-12.25	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.45	11.45-12.20
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	12.25-15.30	12.40-15.30	12.45-15.30	12.45-15.30	12.20-15.30
Полдник	15.35-15.50	15.40-15.55	15.45-16.00	15.50-16.05	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, вечерний круг	15.50-17.00	15.55-17.00	16.00-17.00	16.05-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- ✓ режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- ✓ при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.
- ✓ физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях.
- ✓ возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения

воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

**Организация двигательного режима дошкольников МКДОУ.**

<b>Вид занятий и форма двигательной деятельности</b>	<b>Особенности организации</b>	<b>1,5 – 3 года</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>	<b>Смеш. группа</b>
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или группе (летом на открытом воздухе)	5 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно	10 мин	10 мин.	10мин.	10мин	10мин.	10мин
3. Физкультминутка, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	2-5 мин	2-5 мин.	2-5мин.	2-5мин.	2-5мин	2-5мин
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки не менее 2 игр	10-15 мин	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.	15-20 мин
5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки,	4-5 мин	4-6 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	8-10 мин	4-6 мин.
6. Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	10-15 мин	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин	15-20 мин.
7. Образовательная деятельность по	2 раза в неделю с детьми от 1,5 – 4 лет	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	20-25 мин.

физическому воспитанию	3 раза в неделю с детьми от 4 – 7 лет						
8. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей					
9. День здоровья	1 раз в квартал	+	+	+	+	+	+
10. Физкультурно-оздоровительные праздники	2 раза в год	-	-	45 мин.	60 мин.	60 мин.	-
11. Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15 мин	20 мин.	20 мин.	30-45 мин.	400 мин.	25 мин.

## Система мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

### МКДОУ «Михайловский детский сад №6»

- ✓ регулярное проветривание, кварцевание помещений в отсутствие детей;
- ✓ соблюдение оптимального температурного режима в помещениях ДОУ;
- ✓ организованная прогулка с воспитанниками, двигательная деятельность во время ее проведения;
- ✓ облегченная одежда детей в помещении и легкая спортивная одежда во время проведения физкультурных занятий в зале и на прогулке;
- ✓ проведение гигиенических процедур прохладной водой;
- ✓ обширное умывание, мытье ног в летний период;
- ✓ утренний прием детей на свежем воздухе в теплое время года;
- ✓ упражнения по коррекции осанки и плоскостопия;
- ✓ использование различных видов оздоровительных гимнастик (корректирующая, пальчиковая, дыхательная, для глаз, артикуляционная), а также упражнений: кинезиологических, речевых и т.д., игровой самомассаж, игры с педагогом-психологом, особенно в период адаптации;
- ✓ профилактические осмотры врачами – специалистами;
- ✓ соблюдение карантинных мероприятий;
- ✓ проведение познавательных мероприятий по формированию основ здорового образа жизни, привития культуры питания с детьми, основ безопасности жизнедеятельности;
- ✓ просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников по формированию основ ЗОЖ, ОБЖ;
- ✓ консультационная работа педагога-психолога с родителями (законными представителями) воспитанников, педагогами по обеспечению безопасной эмоциональной среды, проведению игр и упражнений на создание положительного и комфортного климата в группе;
- ✓ организация оптимального двигательного режима;
- ✓ оценка психо-эмоционального состояния детей с последующей коррекцией педагогом-психологом во взаимодействии с воспитателями групп;
- ✓ оценка уровня физического развития воспитанников.

Медико-педагогическому персоналу детского сада необходимо вести систематическую работу с детьми и родителями в период адаптации. В каждой возрастной группе педагоги заполняют экран адаптации, лист здоровья.

### 3.5. Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.

Месяц	Основные государственные и народные праздники и памятные даты
Февраль	<b>23 февраля:</b> День защитника Отечества.
Март	<b>8 марта:</b> Международный женский день;
Май	<b>1 мая:</b> Праздник Весны и Труда; <b>9 мая:</b> День Победы;
Июнь	<b>1 июня:</b> День защиты детей;
Сентябрь	<b>1 сентября:</b> День знаний; <b>27 сентября:</b> День воспитателя и всех дошкольных работников.
Октябрь	<b>1 октября:</b> Международный день пожилых людей;
Декабрь	<b>31 декабря:</b> Новый год.

#### IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

##### Краткая презентация рабочей программы по физическому развитию Инструктор по физическому воспитанию Крайбер Т.М.

Рабочая программа составлена на основании ОП МКДОУ «Михайловский детский сад № 6» в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования, особенностями образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей обучающихся и запросов родителей (законных представителей).

Рабочая программа по физическому воспитанию направлена на создание условий развития ребёнка от 1.6 до 7 лет, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующими возрасту видами деятельности (игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно – эстетическое развитие ребёнка); на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа включает четыре раздела: целевой, содержательный, организационный и дополнительный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.



Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативная часть). Обязательная часть Программы отражает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей в образовательной области физического развития:

## Приложение1

### Примерный календарный план воспитательной работы ДОУ

Направление	Мероприятия
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>
Познавательное Этико – эстетическое Физическое и оздоровительное	Виртуальная экскурсия в школу.  Выставка рисунков «Мой любимый воспитатель» (2-й корпус)
Социальное Познавательное	Тематическая неделя «Страна безопасности»
Познавательное Трудовое	Творческий семейный конкурс «Осенний вернисаж»
Социальное Трудовое	Сюжетно – ролевые игры по профессиям
	<b>ОКТАБРЬ</b>
Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Тематическая неделя «Неделя здоровья»
Патриотическое Этико-эстетическое	Праздник осени
Познавательное Патриотическое Этико-эстетическое	Конкурс чтецов «Осени чарующие звуки»
Социальное	Акция ко Дню пожилого человека

Этико-эстетическое	
Социальное Трудовое Познавательное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям
	<b>НОЯБРЬ</b>
Физкультурное и оздоровительное	Развлечения ко Дню Единства «Мы народ – и мы едины»
Социальное Этико-эстетическое Познавательное	Праздничные мероприятия ко Дню Матери
Социальное Трудовое Познавательное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям
	<b>ДЕКАБРЬ</b>
Трудовое Познавательное Этико-эстетическое	Семейный творческий конкурс новогодних игрушек «Символ нового года»
Этико-эстетическое Познавательное	Новогодние утренники
Социальное Трудовое Познавательное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям
	<b>ЯНВАРЬ</b>
Патриотическое Этико-эстетическое	Фольклорный праздник «Пришла Коляда, отвори ворота»
Физкультурное и оздоровительное	Тематическая Неделя здоровья
Социальное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям

Трудовое Познавательное	
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>
Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Спортивный праздник «День защитника Отечества»
Познавательное	Шашечный турнир
Социальное Трудовое Познавательное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям
	<b>МАРТ</b>
Социальное Этико- эстетическое Познавательное	Праздники в 8 Марта
Социальное Трудовое Познавательное	Тематическая неделя «Неделя безопасности»
Социальное Трудовое Познавательное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям
Патриотическое Этико- эстетическое	Фольклорный праздник «Великая масленица»
	<b>АПРЕЛЬ</b>
Познавательное	Экологический праздник «День Земли».
Трудовое Познавательное Патриотическое	Неделя экологии

Трудовое Познавательное	Конкурс «Огород на окошке»
Социальное Трудовое Познавательное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям
<b>МАЙ</b>	
Познавательное Патриотическое	Тематическая неделя «Этот славный День Победы»  Районный конкурс инсценированной песни «Сквозь года звенит победа»
Физкультурное и оздоровительное	III Районная Спартакиада (старшая)
Социальное Трудовое Познавательное	Сюжетно – ролевые игры по профессиям

**Приложение 2**

**Календарный план занятий по физической культуре.  
Младшая группа.**

Месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
Сентябрь	1 занятие	- Учить детей начинать ходьбу по сигналу. - Развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	С.Я. Лайзанае с.93
	2 занятие	- Учить детей начинать ходьбу по сигналу. - Развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	С.Я. Лайзанае с.93
	3 занятия	- Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. - Развивать умение ползать.	С.Я. Лайзанае с.94

	4 занятие	- Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. - Развивать умение ползать.	С.Я. Лайзане с.94
	5 занятие	- Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. - Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. - Развивать внимание.	С.Я. Лайзане с.95
	6 занятие	- Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. - Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. - Развивать внимание.	С.Я. Лайзане с.95
	7 занятие	- Учить детей ходить по ограниченной поверхности. -Учить подлезать по веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой. - Развивать умение бегать в определённом направлении.	С.Я. Лайзане с.96
	8 занятие	- Учить детей ходить по ограниченной поверхности. -Учить подлезать по веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой. - Развивать умение бегать в определённом	С.Я. Лайзане с.96
Октябрь	1 занятие	- Учить детей лазать по гимнастической стенке. - Развивать чувство равновесия. - Совершенствовать бег в определённом направлении. - Умение реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с.98
	2 занятие	- Учить детей ходить по ограниченной поверхности. - Учить ползать и катать мяч - Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие. - Помогать преодолеть робость. - Способствовать развитию умений	С.Я. Лайзане с.99

		действовать по сигналу.	
	3 занятие	- Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах. - Учить бросать в горизонтальную цель. - Совершенствовать умение реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзанае с.100
	4 занятие	- Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке. - Учить бросанию из-за головы двумя руками. - Упражнять в ползании на четвереньках. - Развивать чувство равновесия. - Совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.	С.Я. Лайзанес.101
	5 занятие	- Учить детей прыгать в длину с места. - Закреплять метание на дальность из-за головы. - Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	С.Я. Лайзанае с.102
	6 занятие	- Учить детей ходить парами в определённом направлении. - Учить бросать мяч на дальность от груди. - Упражнять в катании мяча. - Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	С.Я. Лайзанае с.103
	7 занятие	- Учить детей ходьбе по наклонной доске. - Упражнять в метании на дальность от груди. - Приучать детей согласовывать с движениями других детей. - Действовать по сигналу.	С.Я. Лайзанае с.104
	8 занятие	- Учить детей ходьбе по наклонной доске. - Упражнять в метании на дальность от груди. - Приучать детей согласовывать с движениями других детей. - Действовать по сигналу.	С.Я. Лайзанае с.127
Ноябрь	1 занятие	- Учить детей бросать и ловить мяч.	С.Я. Лайзанае

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе по наклонной доске.</li> <li>- Развивать чувство равновесия, глазомер.</li> <li>- Воспитывать выдержку.</li> </ul>	с.128
2 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в прыжках в длину с места.</li> <li>- Упражнять в бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия.</li> <li>- Закреплять умение реагировать на сигнал.</li> <li>- Воспитывать умение действовать по сигналу.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.129
3 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваться.</li> <li>- Упражнять в ходьбе по наклонной доске.</li> <li>- Упражнять в бросании мяча на дальность правой и левой рукой.</li> <li>- Воспитывать умение сдерживать себя.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.130
4 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении.</li> <li>- Учить подлезать под рейку.</li> <li>- Совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах.</li> <li>- Упражнять в ползании.</li> <li>- Развивать ловкость и координацию движений.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.131
5 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей бросать в горизонтальную цель.</li> <li>- Учить прыгать в длину с места.</li> <li>- Закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руку.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.133
6 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>- Упражнять детей в катании мяча под дугу.</li> <li>- Закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.134
7 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей прыгать в длину с места.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.135

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз..</li> <li>- Развивать ловкость , глазомер и чувство равновесия.</li> </ul>	
	8 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах.</li> <li>- Упражнять в ползании на четвереньках и подлезании..</li> <li>- Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.</li> </ul>	С.Я. Лайзанае с.136
Декабрь	1 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей бросать на длительность правой и левой рукой.</li> <li>- Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>- Развивать внимание и координацию движений.</li> </ul>	С.Я. Лайзанае с. 137
	2 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.</li> <li>- Учить бросать и ловить мяч.</li> <li>- Учить быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.</li> </ul>	С.Я. Лайзанае с.138
	3 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей бросанию на дальность.</li> <li>- Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке.</li> <li>- Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления.</li> <li>- Развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.</li> </ul>	С.Я. Лайзанае с.139
	4 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей лазить по гимнастической стенке.</li> <li>- Закреплять умение ходить по гимнастической скамейки.</li> <li>- Совершенствовать прыжок в длину с места</li> <li>- Развивать чувства равновесия.</li> <li>- Воспитывать смелость, выдержку и внимание.</li> </ul>	С.Я. Лайзанае с.140
	5 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять у детей умение ходить в</li> </ul>	С.Я. Лайзанае



		<p>колонне по одному.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в бросании в горизонтальную</li> </ul>	с.141
	6 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку.</li> <li>- Совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы.</li> <li>- Учить выполнять бросок только по сигналу.</li> <li>- Учить согласовывать свои движения с движениями товарища.</li> </ul>	С.Я. Лайзана с.142
	7 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей прыгать в длину с места.</li> <li>- Упражнять в ходьбе по наклонной доске.</li> <li>- Развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений.</li> <li>- Воспитывать дружеские взаимоотношения.</li> </ul>	С.Я. Лайзана с.1433
	8 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке.</li> <li>- Закреплять бросать на дальность правой и левой рукой.</li> <li>- Учить быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	С.Я. Лайзана с.144
Январь	1 Занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей катать мяч.</li> <li>- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке.</li> <li>- Приучать соблюдать направление при катании мяча.</li> <li>- Учить дружно играть.</li> </ul>	С.Я. Лайзана с.143
	2 Занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>- Учить ползать по гимнастической скамейке.</li> <li>- Развивать чувство равновесия и координацию движений.</li> <li>- Приучать детей выполнять задание самостоятельно.</li> </ul>	С.Я. Лайзана с.144
	3 Занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей ходить и бегать в колонне по</li> </ul>	С.Я. Лайзана с.145

	<p>одному.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершать прыжок в длину с места.</li> <li>- Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>- Развивать глазомер.</li> </ul>	
4 Занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в прыжках в длину с места.</li> <li>- Упражнять в ползании на четвереньках и подлизание под рейку.</li> <li>- Закреплять умение ходить по гимнастической скамейки.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.146
5 Занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой.</li> <li>- Учить в ходьбе по наклонной доске.</li> <li>- Следить что бы дети были внимательны, дружно играли.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.147
6 Занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в бросание в горизонтальную цель.</li> <li>- Учить прыгать в длину с места.</li> <li>- Способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Учить детей быть внимательными друг другу, при необходимости указывать помощь.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.148
7 Занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей прыгать с высоты.</li> <li>- Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.149
8 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить детей катать мяч друг другу.</li> <li>- Совершенствовать бросание на дальность из-за головы.</li> <li>- Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.</li> <li>- Учить дружно действовать в коллективе.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.140

Февраль	1 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей катать мяч в цель.</li> <li>- Совершенствовать бросание на дальность из-за головы.</li> <li>- Согласовывать движения с движениями товарища.</li> <li>- Быстро реагировать на сигнал.</li> <li>- Воспитывать выдержку и внимание.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.141
	2 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в ползание и подлезанию под рейку.</li> <li>- Упражнять в прыжках в длину с места.</li> <li>- Учить быть дружными, помогать друг</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.142
	3 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске.</li> <li>- Упражнять детей в бросании в цель.</li> <li>- Упражнять детей в прыжках в длину с места.</li> <li>- Способствовать в длину с места.</li> <li>- Способствовать развитию глазомера, координацию движений, чувство равновесия.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с. 143
	4 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамейки.</li> <li>- Учить бросать и ловить мяч.</li> <li>- Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.144
	5 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейки.</li> <li>- Учить подпрыгивать.</li> <li>- Способствовать развитию координации движения.</li> <li>- Развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.145
	6 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять движения в катании мяча.</li> <li>- Упражнять в ползания на четвереньках.</li> <li>- Способствовать развитию глазомера и координации движений.</li> <li>- Учить помогать друг другу.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.146
	7 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей ползать по гимнастической</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.147

		<p>скамейки, спрыгивать с неё.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в катании мяча в цель.</li> <li>- Способствовать воспитанию выдержки, смелости.</li> </ul>	
	8 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>- Упражнять детей в прыжках длину с места на двух ногах.</li> <li>- Развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.148
Март	1 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катания мяча в воротца.</li> <li>- Приучать сохранять направление при метании и катании мячей.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.149
	2 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>- Учить детей спрыгивать с неё. Закреплять умение бросать на дальность из-за головы.</li> <li>- Учить ходить парами.</li> <li>- Способствовать преодолению робости.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия.</li> </ul>	С.Я. Лайзанес. 150
	3 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей в ходьбе по наклонной доске.</li> <li>- Учить метанию на дальность правой и левой рукой.</li> <li>- Способствовать развитию ловкости.</li> <li>- Учить играть дружно</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.151
	4 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>_ Упражнять в ползании на четвереньках и подлезанию под веревку.</li> <li>- Учить становиться в круг.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</li> <li>- Помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно и уверенно.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.152
	5 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в метании на дальность</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.153

		<p>одной рукой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторить прыжки в длину с места.</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Воспитывать внимание и умение сдерживать себя.</li> </ul>	
	6 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей бросать и ловить мяч.</li> <li>- Упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках.</li> <li>- Учить играть дружно, помогать друг другу.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.154
	7 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в прыжках в длину с места.</li> <li>- Повторить ползание по гимнастической скамейки.</li> <li>- Учить реагировать быстро на сигнал.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.155
	8 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить прыгать с высоты.</li> <li>- Упражнять в метании на горизонтальную цель.</li> <li>- Повторить ходьбу на четвереньках.</li> <li>- Способствовать в развитие координации движений.</li> <li>- Развивать умение сохранять определённое направление при броске предметов</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.156
Апрель	1 занятие	<p>Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейки, прыгать с неё.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить бросать и ловить мяч.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.157
	2 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять у детей умение прыгать в длину с места.</li> <li>- Закреплять умение бросать в горизонтальную цель.</li> <li>- Приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели.</li> <li>Учить ползти и подлезать.</li> <li>- Реагировать на сигнал воспитателя.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.158
	3 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы.</li> <li>- Закреплять умение катать мяч друг другу.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.159

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать развитию глазомера.,</li> <li>координации движений и ловкости.</li> <li>- Учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	
	4 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей бросать мяч вверх и вперед.</li> <li>- Совершенствовать ходьбу по наклонной доске.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.161
	5 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места.</li> <li>- Способствовать развитию смелости , ловкости, умение по сигналу прекращать движение.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.163
	6 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке.</li> <li>- Упражнять в прыжках с высоты.</li> <li>-Учить бросать и ловить мяч.</li> <li>- Учить действовать по сигналу воспитателя.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.164
	7 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.165
	8 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске.</li> <li>- Способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.166
Май	1 занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы.</li> <li>- Способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности.</li> <li>- Учить согласовывать свои движения движениями других детей.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.167

2 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой.</li> <li>Учить ползанию и подлезанию под дугу.</li> <li>- Способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.168
3 занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять детей в метании на дальность одной рукой.</li> <li>- Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке.</li> <li>- Воспитывать ловкость.</li> <li>- Развивать чувство равновесия и глазомер.</li> </ul>	С.Я. Лайзане с.170
4 занятие	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве.	С.Я. Лайзане с.171
5 занятие	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	С.Я. Лайзане с.172
6 занятие	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	С.Я. Лайзане с.173
7 занятие	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские – взаимоотношения между детьми.	С.Я. Лайзане с.174
8 занятие	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с.175

**Календарный план занятий по физической культуре.  
Младшая группа. Дети 3-4 года.**

<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1-я неделя	Свободная ходьба за воспитателем		Ходьба по дорожке – между двумя линиями параллельно лежащими веревками (ширина 25 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба за воспитателем
2-я неделя	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем	без предметов	Прыжки на двух ногах на месте	«Птичка»	«Найдём птичку»
3-я неделя	Ходьба и бег по сигналу воспитателя: «Ворона», «Стрекоза»	с мячом	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	«Кот и воробышки»	Ходьба за воспитателем
4-я неделя	Ходьба вокруг кубиков, бег по кругу	С кубиками	Ползание с опорой на ладони и коленки Подползти под веревку (высота 50 см)	«Быстро в домик»	Спокойная ходьба «Найдём жучка»
	<b>ОКТЯБРЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба с заданием, бег в колонне и в рассыпную	без предметов	Равновесие – «Пройдём по мостику» (ширина 25 см, длина 2 м) Прыжки через шнур.	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем с мячом в руках
2-я неделя	Ходьба чередуется с бегом	без предметов	Прыжки из обруча в обруч Прокатывание мяча	«Ловкий шофёр»	Спокойная ходьба в рассыпную «Машины приехали в гараж»
3-я неделя	Ходьба и бег по сигналу воспитателя	с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении Ползание на четвереньках между предметами	«Зайка серый умывается»	Спокойная ходьба «Найдём зайку»
4-я неделя	Ходьба и бег с поворотом по сигналу воспитателя.	На стульчиках	Лазание под шнур (высота 50 см) Ходьба и бег между предметами	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному
	<b>НОЯБРЬ</b>				



1-я неделя	Ходьба по сигналу воспитателя - обычная, на носочках. Бег по кругу.	с ленточками	Ходьба по доске (ширина 25 см) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Ловкий шофёр»	Спокойная ходьба «Найдём зайку»
2-я неделя	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, бег. Перестроение буквой П	с обручем	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу	«Мыши в кладовой»	Спокойная ходьба «Где спрятался мышонок?»
3-я неделя	Ходьба по кругу с выполнением команды. Бег по кругу со сменой направления	без предметов	Прокатывание мячей между предметами Ползание на четвереньках между предметами	«По ровненькой дорожке»	Ходьба друг за другом
4-я неделя	Ходьба с выполнением задания. Бег за воспитателем.	С флажками	Ползание на четвереньках по доске. Упражнения на равновесие - перешагивание через шнур, ходьба по доске с выполнением приседания.	«Поймай комара»	Ходьба друг за другом
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом, враспынную	без предметов	Ходьба между кубиками Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Коршун и птенчики»	Спокойная ходьба «Найдём птенчика»
2-я неделя	Ходьба в чередовании с бегом	с мячом	Прыжки со скамейке (высота 25см) Прокатывание мячей друг другу	«Найди свой домик»	Ходьба с остановкой по сигналу
3-я неделя	Ходьба с заданием, бег друг за другом	С кубиками	Прокатывание мяча между предметами Ползание под дугу (высота 50 см)	«Лягушки»	Спокойная ходьба «Найдём лягушонка»
4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную	без предметов	Ползание по доске с опорой на ладони и колени Ходьба по доске боком, приставным шагом	«Птица и птенчики»	Спокойная ходьба «Найдём птенчика»
<b>ЯНВАРЬ</b>					
1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания	с платочками	Ходьба по доске (ширина 15см) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Коршун и цыплята»	Спокойная ходьба «Найдём цыплёнка»
2-я неделя	Ходьба по периметру зала, бег враспынную	С обручем	Прыжки на двух ногах между предметами Прокатывание мяча между предметами	«Птица и птенчики»	Ходьба в колонне по одному

3-я неделя	Ходьба вокруг кубиков с заданием, бег вокруг кубиков	С кубиками	Перекачивание мяча друг другу из положения сидя Ходьба на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Ходьба с заданием воспитателя, бег в колонне по одному в обе стороны	без предметов	Лазание под дугу Ходьба по доске (ширина 20см)	«Лохматый пёс»	Ходьба в колонне по одному
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба и бег по кругу	С кольцами	Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30см) Прыжки из обруча в обруч	«Найди свой цвет»	Игра малой подвижности по выбору детей
2-я неделя	Ходьба обычная, ходьба мелким семенящим шагом. Бег с высоко поднятыми коленями, обычный бег	с кольцом	Прыжки со скамейки Прокатывание мяча между предметами	«Воробышки в гнёздышках»	Спокойная ходьба «Найдём воробышка»
3-я неделя	Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег врассыпную	с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками Подлезание под шнур	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
4-я неделя	Построение в одну ширенгу. Ходьба в колонне по одному, чередование ходьбы и бега врассыпную	без предметов	Лазание под дугу Ходьба по доске, лежащей на полу с заданием	«Лягушки»	Спокойная ходьба «Найди лягушонка»
	<b>МАРТ</b>				
1-я неделя	Ходьба и бег по кругу из кубиков	С кубиками	Ходьба по доске приставным шагом боком Прыжки между предметами «змейкой»	«Кролик»	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную.	без предметов	Перепрыгивание через шнуры (ширина 15 см) Катание мячей друг другу из положения – стойка на коленях, сидя на пятках	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному	С мячом	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	«Зайка серый умывается»	Спокойная ходьба «Найдём зайку»

4-я неделя	Ходьба и бег между предметами	без предметов	Ходьба на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см)	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному
	<b><i>АПРЕЛЬ</i></b>				
1-я неделя	Ходьба и бег вокруг кубиков.	На скамейке с кубиком	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом Прыжки через «канавки»	«Тишина»	Спокойная ходьба «Найди лягушонка»
2-я неделя	Ходьба и бег в рассыпную с заданием воспитателя	Со шнуром	Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Обычная ходьба, ходьба на носках, бег	без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Ходьба с выполнением задания воспитателя, бег с подскоком.	С обручем	Ползание на ладонях и коленях между предметами Ходьба по скамейке.	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному
	<b><i>МАЙ</i></b>				
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную	С кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см) Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40см)	«Мыши в кладовой»	Спокойная ходьба «Где спрятался мышонок?»
2-я неделя	Ходьба и бег между предметами	С мячом	Прыжки с гимнастической скамейки Прокатывание мяча друг другу сидя (группы из 4-5 детей)	«Воробышки и кот»	Игра малой подвижности по желанию детей
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную	без предметов	Лазание по наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	«Коршун и наседка»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, на носках. Бег в колонне по одному.	С платочком и	Ходьба по доске с выполнением задания Прыжки через два шнура (расстояние 30см)	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному

**Средняя группа. Дети 4-5 лет**

<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в три колонны с назначением ведущих	без предметов	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина – 3 м) Подпрыгивание на месте на двух ногах с поворотом Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см, длина – 3 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Найли себе пару»	Ходьба в колонне
На воздухе	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Ходьба и бег враспынную		«Не пропусти мяч» - катание мяча друг другу «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами	«Автомобили»	«Найдём воробышка»
<b>2-я неделя</b>	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег враспынную. Перестроение в круг	с мячом	Прокатывание мяча друг другу Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Лазание под дугу Прыжки на двух ногах между предметами	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различным положением рук
На воздухе	Ходьба в колонне, бег враспынную.		«Мяч через сетку» - перебрасывание мяча «Подбрось и поймай» «Кто быстрее добежит до кубика»	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному

<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне, бег в рассыпную. Построение в три колонны.	С обручами	Лазание под шнур. Ходьба на носках по доске	«У медведя во бору»	Ходьба. Игра малой подвижности «Где постучали?»
			Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд		
На воздухе	Ходьба в колонне огибая предметы. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную.		«Перебрось и поймай» - перебрасывание мяча друг другу «Успей поймать» «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному
<b>ОКТАБРЬ</b>					
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перепрыгивание через шнур	«Кот и мыши»	Ходьба на носках
На воздухе	Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20см)		«Мяч через шнур» «Кто быстрее доберётся до кегли?»	«Найди свой цвет»	
<b>2-я неделя</b>	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «По местам!». Ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей друг другу Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами	«Автомобили»	Ходьба – «автомобили едут в гараж»
На воздухе	Ходьба и бег в колонне. Бег на носках.		«Кто быстрее?» - бег	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному

<b>3-я неделя</b>	Ходьба, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег враспынную. Построение в круг.	С мячом	Лазание под шнур Прокатывание мяча вперёд.	«У медведя во бору»	«Угадай где спрятано2
			Лазание под дугу Прыжки на двух ногах через 4-5 линий Подбрасывание мяча двумя руками		
На воздухе	Ходьба в колонне, ходьба между кубиками. Бег между предметами		«Прокати – не урони» - с обручем «вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах	«Цветные автомобили»	Ходьба – «автомобили едут в гараж»
<b>4-я неделя</b>	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Подлезание под дугу. Ходьба по доске (ширина 15см) Прыжки на двух ногах между предметами.	«Кот и мыши»	«Угадай кто позвал?»
			Лазание под шнур с мячом в руках (высота – 40см) Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см)		
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную		«Подбрось и поймай» «Мяч в корзину» - метание «Кто скорее по дорожке» - прыжки на двух ногах	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному
	<b>НОЯБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кубиков	«Салки»	«Найди и промолчи»

			Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		
На воздухе	Ходьба с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег между предметами		«Не попадись» - прыжки «Поймай мяч»	«Кролик»	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу, в рассыпную. Ходьба на носочках	Без предметов	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Прокатывание мячей друг другу	«Самолёты»	Ходьба в колонне по одному
			Прыжки на двух ногах между предметами Пребрасывание мяча друг другу двумя руками снизу		
На воздухе	Ходьба с выполнением задания для рук. Ходьба и бег в рассыпную		«Не попадись» - прыжки на двух ногах «Догони мяч»	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Ходьба с изменением направления. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную.	С мячом	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному
			Броски мяча об пол и ловля его двумя руками Ползание в шеренгах с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах между предметами		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, в рассыпную.		«Не задень» - прыжки с продвижением между предметами «Передай мяч»	«Догони пару» - бег	Ходьба в колонне по одному

<b>4-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне, враспынную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по гимнастической скамейки боком, приставным шагом.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах до кубика		
На воздухе	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег враспынную.		«Пингвины» «Кто дальше бросит?»	«Самолёты»	Игра малой подвижности по выбору детей
	<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	С платочком	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки через 4-5 брусков (высота 6 см) Ходьба по шнуру, положенному кругом, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние – 40см) Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Лиса и куры»	«Найдём цыплёнка»
На воздухе	Ходьба в колонне между снежными постройками		«Весёлые снежинки» «Кто быстрее до снеговика?» «Кто дальше бросит?»		Ходьба «змейкой» между снежками
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20см) Прокатывание мяча между предметами	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности



			Прыжки со скамейки (высота 25см) Прокатывание мяча между предметами Бег по дорожке (ширина 20см)		
На воздухе	Разложить лыжи, закрепить лыжные крепления		«Пружинка» «Разгладим снег»	«Весёлые снежинки»	
3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную	Без предметов	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5м, двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк»	«Где спрятался зайка?»
			Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба с перешагиванием через предметы		
На воздухе	Ходьба на лыжах скользящим шагом.		«Кто дальше?» - метание снежков «Снежная карусель» - ходьба и бег по кругу		Ходьба между зимними постройками
4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную	С кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному
			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Прыжки на двух ногах (дистанция 3 м)		
На воздухе	Ходьба и бег между снежными постройками		«Петушки ходят» (с лыжами) «По снежному валу» - ходьба «Снайперы» - метание		Ходьба между санками

	<b>ЯНВАРЬ</b>				
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами	С обручем	Ходьба по канату Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	«Кролики»	«Найдём кролика»
			Ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат, справа и слева, продвигаясь вперёд Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		
На воздухе	Показать правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе		«Снежинки пушинки» «Кто дальше?»		Ходьба «змейкой» за воспитателем
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную	С мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см) Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
			Отбивание малого мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (ноги врозь – ноги вместе)		
На воздухе	Пробежка без лыж. Упражнения на лыжах – «пружинка», «веер». Ходьба на лыжах		«Снежная карусель» «Прыжки к ёлке»		Катание друг друга на санках
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне «змейкой», с перешагиванием через шнуры. Бег враспынную	С косичкой	Отбивание мяча об пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному

			Перекачивание мячей друг другу в парах Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура		
На воздухе	Игровое упражнение «Допрыгай до снежной бабы»		«Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень»		Катание друг друга на санках
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, в рассыпную	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Прыжки через бруски (высота 10см)	«Котят и щенята»	Игра малой подвижности
			Ходьба с перешагиванием через предметы Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура Перебрасывание мячей друг другу		
На воздухе	Ходьба и прыжки вокруг санок		«Змейкой между санками» «Добрось до кегли»		Поочерёдное катание на санках
<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в рассыпную	На стульях	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей между предметами	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый 4 шаг
			Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние 0,5м) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5м) Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой		
На воздухе	Ходьба между снежными постройками («метелица»)		«Покружись» «Кто дальше бросит?»		Катание друг друга на санках

<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках. Бег в рассыпную	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобили»	Ходьба в колонне по одному
			Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах между предметами		
На воздухе	«Лепим снежки»		«Кто дальше бросит снежок?» «Найдём снегурочку»		Катание на санках с горки. Ходьба в колонне между постройками
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя	С гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени	«Перелёт птиц»	Ходьба в колонне по одному
			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Прыжки на правой и левой ноге		
На воздухе	Ходьба по снежному валу		«Точно в цель» «Туннель»	Катание на санках друг друга	«Найдём зайку»
	<b>МАРТ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу с остановкой по сигналу воспитателя	Без предметов	Ходьба на носках между предметами Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд	«Перелёт птиц»	«Найди и промолчи»

			Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на двух ногах через короткую скакалку		
На воздухе	Игровое упражнение «ловишки»		«Быстрые и ловкие» - бег «Сбей кеглю»	«Зайка беленький»	«Найдём зайку»
<b>2-я неделя</b>	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках. Бег врассыпную	С обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы Прокатывание мяча друг другу	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному
На воздухе	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой		«Подбрось – поймай» (с мячом) «Прокати и не задень»		«Угадай кто кричит?»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба и бег по кругу с выполнением задания	С мячом	Прокатывание мяча между предметами Ползание по гимнастической скамейке на животе Прокатывание мяча между предметами Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине Ходьба по скамейке с мешочком на голове	«Самолёты»	Игра малой подвижности
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе		«На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через верёвочку»	«Самолёты»	Игра малой подвижности
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по доске положенной на пол Прыжки через 5-6 шнуров Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на двух ногах через шнуры	«Охотник и зайцы»	«Найдём зайца»

На воздухе	Ходьба обычная, ходьба широким шагом, ходьба мелким семенящим шагом		«Перепрыгни ручеёк» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята» - подбрасывание и ловля мяча		
	<b>АПРЕЛЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба обычная, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег.	Без предметов	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Метание мешочков в горизонтальную цель	«Пробеги тихо»	«Угадай кто позвал?»
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную		«Прокати и поймай» «Сбей булаву»	«У медведя во бору»	«Море волнуется»
<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, по кругу. Ходьба и бег в рассыпную	С кеглей	Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места Метание мячей в вертикальную цель, от плеча Отбивание мяча одной рукой несколько раз и ловля его двумя руками	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на носочках
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с поворотом в обратную сторону. Бег в рассыпную		«Ходьба по дорожке» (ширина 20см) «Не задень» - лазание под дугу «Перепрыгни – не задень» - прыжки через бруски	«Воробышки и автомобили»	«Найдём воробышка»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба и бег по сигналу воспитателя	С мячом	Метание мешочков на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному

			Метание мешочков правой и левой рукой на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах		
На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную		«Успей поймать» - перебрасывание мячей друг другу «Подбрось и поймай»	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с выполнением задания по сигналу воспитателя	С косичкой	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с заданием на середине скамейки Прыжки на двух ногах между предметами		
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба «змейкой», враспынную. Бег		«Пробеги – не задень» - ходьба и бег по узкой дорожке «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
	<b>МАЙ</b>				
1-я неделя	Ходьба и бег парами, враспынную. Перестроение в три колонны	Без предметов	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой (ширина 15см) Прыжки через 5-6 шнуров	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности по желанию детей
2-я неделя	Ходьба со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную	С кубиками	Прыжки в длину с места через две линии (ширина 40-50см) Перебрасывание мячей друг другу	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному
На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег враспынную		«Попади в корзину» «Подбрось и поймай»	«Удочка»	Игра малой подвижности

3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, мелким семенящим шагом. Бег	С мячом	Ходьба по скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному
На воздухе			Лазание на гимнастическую лесенку и спуск с неё Ходьба по «узкой тропинке» на носках, руки за голову		
На воздухе	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу		«Подбрось и поймай» «Кто быстрее пробежит по дорожке»	«Самолёты»	«Угадай кто позвал?»

#### Старшая группа. Дети 5-6 лет

№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1 неделя	Ходьба в колонне по одному, на носках, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу	«Мышеловка»	У кого мяч



			<p>Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи, руки за головой</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</p> <p>Броски мяча между шеренгами об пол одной рукой, и ловля двумя руками после отскока о пол</p>		
На воздухе	Игровое упражнение «Быстро в колонну»		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пингвины» - прыжки с мячом зажатым между коленей</p> <p>«Не промахнись» - метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>«По мостику» - равновесие</p>	«Ловишки»	«У кого мяч?»
2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному продолжительность 1 минута. Ходьба .	без предметов	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком двумя руками.</p>	Удочка	Ходьба в колонне по одному
			<p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному на носках, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. Обычная ходьба.		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Не попадись» - прыжки на двух ногах</p> <p>«Мяч о стенку»</p>	«Быстро возьми»	Ходьба между предметами

4-я неделя	Ходьба в колонне по одному в разном темпе. Бег.	С гимнастической палкой	Подлезание в обруч боком Ходьба с перешагиванием через бруски Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Мы весёлые ребята	Ходьба с выполнением задания
			Подлезание в обруч прямо и боком в группировке Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, дистанция 4 метра		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному, переход на бег с продолжительностью до 1 мин. Ходьба враспынную		Игровые упражнения: «Поймай мяч» «Будь ловким» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Найди свой цвет» - бег	Ходьба в колонне по одному между кеглями
	<b>ОКТАБРЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, бег продолжительностью до 1 мин	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Броски мяча двумя руками, стоя в шеренги на расстоянии 2, 5 м друг от друга Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	«Перелёт птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд Передача мяча двумя руками от груди		

На воздухе	Ходьба с высоким подниманием бедра. непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты. Ходьба		Игровые упражнения: Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой Передача мяча друг другу правой и левой ногой	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Поворот!» дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег чередуются.	С гимнастическими палками	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу двумя руками из за головы Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
			Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу двумя руками от груди Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейки)		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс. Переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты		Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему»	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Ходьба в медленном и быстром темпе. Бег враспынную	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой Подлезание под дугу прямо и боком в группировке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному

			Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой Ползание на четвереньках между предметами Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом		
На воздухе	Ходьба с перешагиванием через 5-6 шнуров. Бег с перешагиванием через предметы. Обычная ходьба и бег с продолжительностью до 1 минуты		Игровые упражнения: «Пас друг другу» «Отбей волан»	«Будь ловким» (эстафета)	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Ходьба в колонне по два. По сигналу «Поворот!» дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в рассыпную. Ходьба и бег по одному	С обручем	Подлезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше	«Гуси – лебеди»	«Летает – не летает»
			Ползание на четвереньках с преодолением препятствий Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше Прыжки на препятствия (высота 20 см)		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами продолжительностью до 1,5 мин Ходьба в рассыпную		Игровые упражнения: «Посадка картофеля» (эстафета) «Попади в корзину» (баскетбольный вариант) «Проведи мяч»	«Ловишки-перебежки»	Игра малой подвижности «Затейники»
	<b>НОЯБРЬ</b>				

1-я неделя	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах	«Пожарные на учениях»	«Найди и промолчи»
			Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой. Переброска мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах		
	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» - остановиться. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. Переход на ходьбу в рассыпную		Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» (ходьба на носках между кеглями)	«Мышеловка»	«Угадай по голосу»
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения в другую сторону. Бег между предметами. Ходьба и бег в чередовании	Без предме тов	Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват с боков) Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по желанию детей
			Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой Ведение мяча в ходьбе		

На воздухе	. Ходьба в колонне по одному, бег перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба враспынную, по команде «Стоп!» остановиться и встать на одну ногу.		Игровые упражнения «Мяч водящему» «По мостику»	«Ловишки с ленточками»	«Затейники»
3-я неделя	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. Бег между предметами	С мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом Подлезание в обруч прямо и боком в группировке Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
			Ведение мяча в ходьбе Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1, 5 мин. Ходьба враспынную		Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень»	«Ловишки парами»	«Летает – не летает»
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному, на команду «Фигуры!» - дети останавливаются и изображают кого-либо, при ходьбе враспынную. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются	На гимнастической скамейке	Подлезание под шнур Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки на правой и левой ноге до предмета	«Пожарные на учение»	«У кого мяч?»
			Подлезание под шнур прямо и боком Прыжки на правой и левой ноге до предмета попеременно Ходьба между предметами на носках, руки за головой		

	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами. Бег с перешагиванием через препятствия		Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Ловишки – перебежки»	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
	<b>ДЕКАБРЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному между предметами.	С обручем	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе Прыжки на двух ногах через бруски Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Ловишки с ленточками»	«Сделай фигуру»
			Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах, между набивными мячами Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом		
На воздухе	Ходьба и бег между снежными постройками в умеренном темпе. Ходьба и бег враспынную		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Не задень» (ходьба между кеглями)	«Мороз красный нос»	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному с ускорением шага, ходьба по кругу, бег по кругу	С флажками	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на правой и левой ноге Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на четвереньках между предметами	«Не оставайся на полу»	«У кого мяч?»

			Прыжки попеременно с ноги на ногу с продвижением вперёд Ползание по прямой, подталкивая мяч головой Прокатывание мяча		
На воздухе	Ходьба и бег между снежными постройками		Игровые упражнения: «Метко в вертикальную цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдём по мосточку»	«Мороз красный нос»	Ходьба «Найди предмет»
3-я неделя	Ходьба в врассыпную, на команду «Сделай фигуры!» - дети останавливаются и выполняют задание. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются	Без предметов	Перебрасывание мяча двумя руками снизу Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Охотники и зайцы»	«Летает – не летает»
			Перебрасывание мяча двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши Ползание на четвереньках с мешочком на спине Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове		
На воздухе	Одна группа занимается с воспитателем – проводится ходьба на лыжах Другая подгруппа лепит снежки		Игровые упражнения: «Метко в цель»	«Смелые воробышки»	Ходьба в колонне по одному между кеглями
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному . игра по желанию детей



			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между колен		
На воздухе	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками		Игровые упражнения: Первая подгруппа – ходьба на лыжах Вторая подгруппа выполняют упражнения с шайбой и клюшкой	«Мы весёлые ребята»	Ходьба в колонне по одному («туристы»)
	<b>ЯНВАРЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	Ходьба и бег по наклонной доске Броски мяча в шеренгах Прыжки на правой и левой ноге между кубиками	«Медведи и пчёлы»	Игра малой подвижности по выбору детей
			Ходьба и бег по наклонной доске, спуск шагом Прыжки на двух ногах между набивными мячами Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди		
На воздухе	Ходьба и бег между снежными постройками в среднем темпе		Игровые упражнения: Первая подгруппа парами катают друг друга на санках «Сбей кегли» Вторая подгруппа – ходьба на лыжах	«Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Ходьба и бег по кругу с заданием	С верёвкой	Прыжки в длину с места Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч Броски мяча вверх	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному

			Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке Перебрасывание мячей двумя руками снизу		
На воздухе	Первая подгруппа – катание на санках Вторая подгруппа- ходьба на лыжах скользящим шагом.		Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги, не задень»		«Найди зайку»
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба между предметами «змейкой». Бег в рассыпную	На гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди Подлезание в обруч боком в группировке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Игра по выбору детей
			Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока о пол Пролезание в обруч правым и левым боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове		
На воздухе	Построение в колонну по одному на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом		Игровые упражнения: Пробеги и не задень» «Кто дальше бросит?»	«Мороз красный нос»	Ходьба «змейкой» между снежными постройками
4-я неделя	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед прыжком ноги вместе – ноги врозь Ведение мяча в прямом направлении	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному

			Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы Ведение мяча до обозначенного места		
На воздухе	Повороты на лыжах на право и на лево. Ходьба на лыжах скользящим шагом		Игровые упражнения: «По местам» (занять своё место на санках) «С горки»		Ходьба в колонне по одному
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. Бег с продолжительностью до 1 мин	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски Бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности
			Бег по гимнастической скамейке Прыжки через бруски правым и левым боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди		
На воздухе	Одна группа детей на лыжах, другая – с санками На лыжах – повороты, пружинка. На санках – катание парами		Игровые упражнения: «Точный пас» «По дорожке»	«Мороз красный нос»	Игра малой подвижности
2-я неделя	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу	С мячом	Прыжки в длину с места Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом Подлезание под дугу в группировке	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному

			<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками</p>		
На воздухе	На лыжах выполнение приставного шага вправо и влево, повороты, ходьба скользящим шагом		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше?»</p> <p>«Кто быстрее?»</p>	«Найди следы зайцев»	
3-я неделя	Ходьба и бег между предметами	На гимнастической скамейке	<p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>Подлезание под палку</p> <p>Перешагивание через шнур</p>	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному
			<p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>		
На воздухе	Ходьба и бег вокруг снеговика взявшись за руки.		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Точно в круг» (метание снежков)</p> <p>«Кто дальше?»</p>	«Ловишки»	Ходьба за самым ловким
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. Ходьба и бег враспынную	Без предметов	<p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (пятку к носку)</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед</p> <p>Отбивание мяча в ходьбе</p>	«Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному

			Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки с ноги на ногу между предметами Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой		
На воздухе	Ходьба с выполнением заданий		Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись» «По мостику»	«Ловишки - перебежки»	Игра по выбору детей
	<i>МАРТ</i>				
1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом по сигналу воспитателя	С малым мячом	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки из обруча в обруч Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол	«Пожарные на учениях»	Эстафета «Мяч водящему»
			Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через набивные мячи Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол		
На воздухе	Непрерывный бег между постройками продолжительностью до 1 мин. Переход на ходьбу		Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» «Проведи – не задень»	«Горелки»	«Летает – не летает»
2-я неделя	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя. Ходьба и бег между кубиками	Без предметов	Прыжки в высоту с разбега Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание на четвереньках между предметами	«Медведи и пчёлы»	Ходьба в колонне по одному

			Прыжки в высоту с разбега Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание на четвереньках по прямой		
На воздухе	Ходьба и бег с нарастанием продолжительности (20 сек, 40 сек)		Игровые упражнения: «Ловкие ребята» ( провести мяч до линии в ходьбе) «Кто быстрее?» (эстафета с прыжками)	Карусель»	Игра малой подвижности
3-я неделя	Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба и бег врассыпную	С кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше Прыжки вправо и влево через шнур	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному
			Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Ходьба по гимнастической скамейке. На середине медленно повернуться кругом и пройти дальше Прыжки из обруча в обруч на двух ногах в чередование (на правой и левой ноге)		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Переход на бег		Игровые упражнения: «Канатоходец» Эстафета с мячом – «Быстро передай»	«Удочка»	«Угадай по голосу»
4-я неделя	Перестроение в колонну по два. Ходьба и бег врассыпную	С обручем	Лазание под шнур боком Метание мешочков в горизонтальную цель Ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному

			Метание мешочков в горизонтальную цель Ходьба с перешагиванием набивные мячи Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами		
На воздухе	Бег в быстром темпе до обозначенного места		Игровые упражнения: «Прокати и сбей кеглю» «Пробеги и не задень»	«Удочка»	Игра малой подвижности
	<b>АПРЕЛЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой. Бег в рассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски Броски мяча двумя руками из-за головы	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием через бруски броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя		
На воздухе	Ходьба и бег в чередовании. 10 метров – ходьба. 10 метров - бег		Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки» «Передача мяча в колонне»		Ходьба по одному
2-я неделя	Ходьба и бег между предметами. Перестроение	С короткой верёвкой	Прыжки через скакалку на месте Перекатывание обручей друг другу Пролезание в обруч прямо и боком	«Стой»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

			Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперёд Прокатывание обручей друг другу Пролезание в обруч		
На воздухе	Перестроение. Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 мин. Ходьба враспынную между предметами		Игровые упражнения: «Пройди – не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай»	«Кто быстрее до флажка?» - эстафета	«Кто ушёл?»
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы	С малым мячом	Метание мешочков в вертикальную цель Ползание по прямой с переползанием через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
			Метание мешочков в вертикальную цель Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях		
На воздухе	Перестроение в две-три шеренги. Бег с одной стороны в другую. ходьба		Игровые упражнения: «Кто быстрее?» - прыжки «Мяч в круг»	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Перестроение. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Без предметов	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд Ходьба по канату боком и приставным шагом	«Горелки»	«Угадай чей голос?»
			Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд Ходьба на носках между набивными мячами		



На воздухе	Ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги		Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «Пробеги – не задень»	«С кочки на кочку»	Ходьба в колонне по одному между обручами
	<i><b>МАЙ</b></i>				
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Поворот!» повернуться кругом и продолжить движение. Ходьба и бег враспынную.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Броски мяча о стену	«Мышеловка»	Игра «Что изменилось?»
			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейке присесть, встать и пройти дальше Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед		
На воздухе	Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин		Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан»	«Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Перестроение в колонну. Ходьба и бег перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег враспынную	С флажками	Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Ползание по прямой на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу»	«Найди и промолчи»
			Прыжки в длину с разбега Забрасывание мяча в корзину Лазание под дугу		
На воздухе	Ходьба с переходом на бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба и бег между предметами		Игровые упражнения: «Прокати – не урони» (обруч) «Кто быстрее?» (прыжки) «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному

3-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>					
4-я неделя	Перестроение. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Игровое упражнение «Быстро в колонны!»	С обруче м	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом руками с боков Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах между кеглями	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному	
			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом руками с боков Ходьба с перешагиванием через бруски Прыжки на правой и левой ноге попеременно			
На воздухе	Ходьба в ускорением или замедлением темпа движения. Ходьба и бег с выполнением задания		Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Передай мяч в колонне»	«Не оставайся на земле»	Ходьба в колонне по одному	

**Подготовительная группа. Дети 6-7 лет**

№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег в рассыпную. Бег с нахождением своего места в колонне. Перестроение в колонну по три.	без предм етов	Ходьба по гим. Скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.(расстояние 3 м)	«Ловишки»	

			<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>Переброска мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p>		
На воздухе	<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую.</p> <p>Ходьба в рассыпную. Ходьба в колонне по одному .</p>		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Ловкие ребята» - игра с мячом в тройках.</p> <p>«Пингвины» - прыжки с мячом зажатом между коленей.</p> <p>«Догони свою пару»- игрок из одной шеренги во время догонялок должен задеть игрока из другой шеренги.</p>		<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Вершки - корешки»</p>
2-я неделя	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук. Бег в колонне по одному. В умеренном темпе, переход на ходьбу и построение в три колонны</p>	С флажками	<p>Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте вытянутой руки ребёнка.</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур другу (расстояние 4м).</p> <p>Лазание под шнур.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами двумя колоннами, поточным способом. – Упражнение в переброске о мяча стоя в шеренгах, снизу. Упражнение в ползании лёжа – «Крокодил».</p>	«Не оставайся на полу»	<p>Игра малой подвижности</p> <p>«Летает-не летает»</p>
На воздухе	<p>Ходьба в колонне по одному . Ходьба и бег между предметами змейкой.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную.</p>		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Быстро встань в колонну» - найти своё место в колонне, «Прокати обруч» - перекачивание обруча детьми в парах.</p>	«Совушка»	«Великаны и гномы».

3-я неделя	Ходьба в колонне с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С мячом	Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. (2-3 раза) Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, затем пройти дальше.	Удочка	Ходьба в колонне по одному
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Бег-20 м. Ходьба-10 м. Ходьба и бег между предметами		Игровые упражнения: «Быстро передай» - передача мяча в колоннах. «Пройди – не задень» - ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Совушка»	«Летает – не летает»
4-я неделя	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге.	С палкой	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пойти дальше. Прыжки из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.

			Лезание в обруч, который держит партнёр правым и левым боком, сгруппировавшись в «комочек». Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на продолжительный бег. Переход на ходьбу. Построение в круг.		Игровые упражнения: «Прыжки по кругу» - поочерёдные прыжки на двух ногах, на правой, на левой. «Проведи мяч» - провести мяч между кеглями, отбивая поочерёдно правой и левой рукой. «Круговая лапта»		«Фигуры»
<b>ОКТАБРЬ</b>					
1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами – 0,5 м).	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову, на середине присесть, руки в стороны; подняться и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенным по двум сторонам зала. Броски мяча двумя руками.	«Перелёт птиц»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль канат, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд. Передача мяча друг другу парами.		

На воздухе	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа. Бег с преодолением препятствий.		Игровые упражнения: «Перебрось-поймай» - перебрасывание мяча через шнур. «Не попадись» .	«Фигуры»	
2-я неделя	Ходьба с изменением направления движения. Бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направления. Переход на бег с перепрыгиванием через препятствия.	С обручем	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьему» в прямом направлении. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте с продвижением вперед. Лазание в обруч на четвереньках; прямо и боком, в группировке.	«Не оставайся на полу»	«Эхо»
На воздухе	Ходьба в колонне по одному на перестроение в колонну по два в движении.. Бег в среднем темпе. продолжительностью до 1,5 минуты		Игровые упражнения: «Кто самый меткий» «Перепрыгни-не задень»	« Совушка»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колен . Переход на ходьбу. Перестроение в три колонны	На гимнастических скамейках	Ведение мяча по прямой – (баскетбольный вариант) Ползание по гимнастической скамейке Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голову.	«Удочка»	«Летает-не летает»

На воздухе	Ходьба в колонне по одному с изменением направления.. Бег с перешагиванием через предметы. Переход на ходьбу.		Игровые упражнения: «Успей выбежать» «Мяч водящему»	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения. Одьба широким шагом с переходом на короткие. Бег враспынную.	С мячом	Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Подлезание под шнуром (высота 50 см), Прыжки на правой и левой ноге попеременно с чередование с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопанием в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг «Проползи – не урони»- ползание по гимнастической скамейке на етвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе, продолжительностью 2 мин. Переход на ходьбу.		Игровые упражнения: «Лягушки» , «Не попадись»	«Ловишки с ленточками»	«Эхо»
<b>НОЯБРЬ</b>					
1-я неделя	Ходьбаи бег в колонне по по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предметов	Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами – пятки на полу носки на канате, носки на полу пятки на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом – «Мяч водящему».	«Догони свою пару»	«Угадай, чей голосок?»

			Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, руки произвольно. «Попади в корзину»- броски мяча в корзину двумя руками.		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному между кеглями. Ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры. Бег с перепрыгиванием через кубики.		Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким»	«Мышеловка»	«Затейники»
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения в другую сторону; с упражнениями для рук.	С короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча другу (из-за головы).	«Фигуры»	
			Прыжки короткую скакалку, вращая её вперёд. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах -эстафета		
На воздухе	. Ходьба в колонне по одному, по сигналу принять какую-либо позу. Бег с перепрыгиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному.		Игровые упражнения: 1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2. «Не задень» -прыжки между предметами.	«Не оставайся на полу»	«Затейники»
3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками. Бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	С кубиками	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами.	«Перелет птиц»	«Летает – не летает»



			<p>Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м). Ползание «по медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>		
На воздухе	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу с высоко поднятым коленом, затем к ходьбу широкими шагами. Затем ходьба мелкими семенящими шагами на носочках, и так в чередовании. Бег враспынную. Переход на обычную ходьбу.</p>		<p>Игровые упражнения в шеренгах с мячом.</p>	«По местам»	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4-я неделя	<p>Ходьба и бег между предметами в чередовании. Ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Подлезание под шнур.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя.</p>	«Фигуры»	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
			<p>Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>		

На воздухе	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; Ходьба в колонне по одному с выполнением поворотом прыжков направо-налево. Ходьба и бег враспынную.		Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».	«Хитрая лиса»	Игра малой подвижности по выбору детей
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
1-я неделя	Ходьба с различным положением рук. Бег враспынную.	В парах	Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса»	
			Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше., Переброска мячей друг другу стоя в шеренгах двумя руками снизу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.		
На воздухе	.Ходьба в колонне по одному с выполнением команд «Аист», «Лягушки», «Зайки».Бег в умеренном темпе. Переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения: «Пройди - не задень» (ходьба между кеглями) «Пас на ходу»- упражнения с мячом в парах. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному

2-я неделя	<p>Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу свободным широким шагом; переход на обычную ходьбу. Ходьба мелким семенящим шагом, руки на пояс. Бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три шеренги</p> <p>в колонне по одному с ускорением шага, ходьба по кругу, бег по кругу</p>	Без предме тов	<p>Прыжки а правой и левой ногой попеременно с продвижением вперед (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами в чередовании с правой и левой ногой. Прокатывание мяча между предметами Ползание под шнур правым и левым боком.</p>	«Салки с ленточками»	«Эхо»
На воздухе	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную с выполнением команд «Цапля», «Бабочка». Ходьба и бег в чередовании.		Игровые упражнения: «Пройди-не урони» - ходьба змейкой между предметами с мешочком на голове. «Из кружка в кружок»,	«Стой!»	
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения чередуя короткие и широкие шаги. Бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуются.	С малым мячом	<p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	«Попрыгунчики воробышки»	Ходьба в колонне по одному

На воздухе	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; принять какую-либо позу. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с замедлением и ускорением темпа.		Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди-не урони».	«Лягушки и цапля	Игра малой подвижности по выбору детей.
4-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу с поворотом. Переход на ходьбу.	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба с перешагиванием через кубики. , поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.	«Хитрая лиса»	«Эхо»
На воздухе	Ходьба в среднем темпе в колонне по одному между ледяными постройками		Игровые упражнения: «Точный пас» - игра с клюшкой и шайбой. «Кто дальше бросит» - бросание снежков на дальность». «По дорожке проскользи – бег по снегу»		
<b>ЯНВАРЬ</b>					
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу; поворот. Бег врассыпную с остановкой.	С палкой	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствия. Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	«День и ночь»	Ходьба в колонне по одному

			Ходьба по рейке гимнастической скамейки с хлопком перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом между снежными постройками с соблюдением дистанции.		Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Проскользи, не упади»	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми Морозами
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук. Ходьба и бег враспынную.	С кубиком	Прыжки в длину с места. «Поймай мяч» - игра с мячом. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперёд себя головой.	«Совушка»	Игра по выбору детей
			Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.		
На воздухе	Игровое упражнение «Снежная королева»		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Весёлые воробышки»	«Два Мороза»	Ходьба в умеренном темпе между снежными постройками
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны.	Со скалкой	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку.	«Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей
			Ползание на четвереньках между предметами. После встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки из обруча в обруч.		

На воздухе	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега и бег в рассыпную.		Игровые упражнения: «По ледяной дорожке» - упражнение в скольжении. «По местам». «Поезд»		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи. Прыжки через бруски Бросание мячей в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками . Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной руки к носку другой. Прыжки между предметами. Передача мяча по кругу.		
На воздухе	«Быстро по местам» - упражнение с санками.		Игровые упражнения: «Точная подача»- упражнение с клюшкой и шайбой. «Попрыгунчики»	«Два Мороза»	
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному на носках с переходом на обычную ходьбу. Затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.	С палкой	Прыжки –подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Подлезание под дугу прямо и боком.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному

			<p>Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге.</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами.</p> <p>Перебрасывание малого мяча друг другу в парах.</p>		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с остановкой по сигналу в какой-либо позе. Переход на ходьбу колонной по одному.		Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».	«Затейники»	
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом. Переход на обычную ходьбу. Ходьба короткими семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Переход на обычную ходьбу колонной по одному. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	<p>Подлезание под шнур прямо и боком в группировке.</p> <p>«Попади в круг» - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>Ходьба на носочках между предметами.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Ходьба на носках между кеглями.</p>	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
На воздухе	Ходьба и бег между снежными фигурами, взявшись за руки. Упражнение «Снежки».		Игровые упражнения: «Гонка санок», «Точно в круг» (метание снежков).	«Карусель»	
4-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную нахождением своего	С мячом	<p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч без остановок.</p>	«Жмурки»	«Угадай, чей голос?»

	места в колонне.		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки с ноги на ногу между предметами Эстафета с мячом «Передал-садись».		
На воздухе	Ходьба и бег с выполнением заданий.		Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись»	«Белые медведи»	Игра по выбору детей
<b>МАРТ</b>					
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег между кеглями и кубиками с соблюдением дистанции. Ходьба и бег в рассыпную.	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, чтобы не сойти со скамьи. Прыжки вперёд на двух ногах – выполняются шеренгами. «»Передача мяча в шеренге. – эстафета.	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
			Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, чтобы не сойти со скамьи. Прыжки на правой и левой ноге, передвигаясь вперёд. Эстафета с мячом.		
На воздухе	«Бегуны»		Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись»	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Игра и ров». Ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча через верёвку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному



			<p>Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. По одной стороне дети правят на правой ноге, по другой – на левой.</p> <p>Переброска мячей в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «по-медвежьей»</p>		
На воздухе	Игра с бегом «Мы весёлые ребята»		Игра : «Охотники и утки»	«Тихо-громко»	
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную	С палкам и	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p>	«Волк во рву»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество овец.
На воздухе	«Кто скорее до мяча»		Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».	«Горелки»	«Эхо»
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров». Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов	<p>Лазание под шнур боком.</p> <p>Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p>	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей

			Лазание под шнур прямо и боком. Эстафета – «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.		
На воздухе	Игровое упражнение «Салки-перебежки».		Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Удочка»	«Горелки»	
<b>АПРЕЛЬ</b>					
1-я неделя	Игра «Быстро возьми»	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнуро, продвигаясь вперёд. Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. На середине присест, руки вынести вперёд, подняться и пойти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Переброска мячей друг другу в парах.		
На воздухе	Игровое задание «Быстро-в шеренгу».		Игровые упражнения: «Перешагни – не задень» «С кочки на кочку»	«Охотники и утки»	«Великаны и гномы»
2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег в колонне по	С обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.

	одному. Ходьба и бег врассыпную.		Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал - садись» Лазание под шнур в группировке.		
На воздухе	«Слушай сигнал»: Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу. Бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Пас ногой» «Пингвины»	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Построение в шеренгу, Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары. Ходьба колонной по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному
			Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперед, назад и скрестно.		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. «Перебежки».		Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».	«Тихо-громко»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Игровое задание «По местам».	На гимнастических скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному
			Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. Переброска мячей друг другу в парах. Игровое упражнение «Догони пару».		

На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Выполнение команды «Ров справа!». Ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения: с мячом «Передача мяча в колонне». «Лягушки в болоте»,	«Горелки»	«Великаны и гномы»
<b>МАЙ</b>					
1-я неделя	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – перестроение в пары (без остановок). Бег врассыпную.	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием.	«Совушка»	«Великаны и гномы»
			Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, не столкнув товарища. Продолжить ходьбу. Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе продолжительностью 2 мин. Переход на ходьбу. Повторение бега.		Игровые упражнения: с мячом «Пас на ходу», «Брось-поймай»	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба и бег врассыпную	С мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Горелки»	«Летает-не летает»
			Прыжки в длину с разбега Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.		

На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании. Бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – ходьба по кругу с поворотом в другую сторону в движении. Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному
			Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазание под шнур прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой». Ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры в мяч. Упражнение с мячом.	«Горелки»	Ходьба колонной по одному.
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. «Аист», «Лягушки», «Мышки». Ходьба и бег врассыпную.	С палками и	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом руками с боков Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями	«Охотники и утки»	«Летает – не летает»
			Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьему». Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между предметами.		

На воздухе	«По местам» - найди своё место в колонне.		Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»	«Не оставайся на земле»	Игра малой подвижности по выбору детей
---------------	---	--	---	-------------------------	--