

**Содержание**

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**……………………………………………………………………………………………………3

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы ………………………………………………………………………………..3

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы…………………………………………………………………5

1.1.3. Значимые для осуществления образовательной деятельности характеристики. …………………………………..8

**1.2. Планируемые результаты** ……………………………………………………………………………………………….18

**1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности…………………… …………………………..18**

**II. Содержательный раздел**

**2.1.Образовательная деятельность в соответствии с физическим направлением развития ребенка**………………20

**2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы**………………………………..…………………………28

**III. Организационный раздел**

**3.1. Ежедневная организация жизни и деятельности детей**………………………………….……………………………32

**3.2. Расписание непрерывной образовательной деятельности………………………………………………...………….41**

* 1. **Гибкий календарно-тематический план образовательной деятельности…………………………………………..42**
  2. **Специфика организации и содержание традиционных событий, праздников, мероприятий группы………....122**
  3. **Перечень методических пособий………………………………………………………………………………………...124**
  4. **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды…………………………. ……….125**

**1. Целевой раздел.**

* 1. ***Пояснительная записка.***

Рабочая программа по реализации образовательной деятельности «Физическое развитие» (далее программа) для детей с 3 до 7 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад общеразвивающего вида № 18 с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития воспитанников" (далее –МБДОУ Детский сад 18) составлена на основе нормативно-правовых документов:

* Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. №2/15);
* От рождения до школы. Образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозаика- Синтез, 2014;
* Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ Детский сад 18;
* Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста/ О.В. Толстикова, О.В. Савельева. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». 2014г.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

* + 1. **Цели и задачи реализации Программы.**

Образовательный процесс выстраивается таким образом, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию обращается внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

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

**Задачи обязательной части:**

* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи части, формируемой участниками образовательных отношений(с 3 лет до 5 лет):**

* способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр;
* создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт:
* ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам; воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх;
* создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям;
* создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью;
* поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях;
* способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

**Задачи части, формируемой участниками образовательных отношений (с 5 лет до 7лет):**

* развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала;
* формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов.
* Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов; развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях;
* развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условиях;
* формировать у ребенка представления о роли труда взрослых в жизни общества и каждого человека (на основе ознакомления с разными видами производительного и обслуживающего труда, удовлетворяющего основные потребности человека в пище, одежде, жилище, образовании, медицинском обслуживании, отдыхе; через знакомство с многообразием профессий и трудовых процессов, доступных для детского понимания и воплощения в трудовой деятельности.
  + 1. **Принципы и подходы к формированию Программы.**
* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.
* *принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, кли­матических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
* *принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
* *принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
* *принцип индивидуализации* опирается на то, что позиция ребенка, входяще­го в мир и осваивающего его как новое для себя простран­ство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрос­лым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть про­должателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Осво­бождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности;
  + *принцип системности*, в основу систематизации материала положены идеи физического, психического и личностного развития ребенка, которые нашли свое отражение в формулировке соответствующей цели, определении задач, отборе адекватных им содержания и методов воспитания. Одним из критериев развития ребенка являются личностные новообразования. При этом устанавливаются системные связи (в задачах, содержании, методах воспитания) между разными возрастными периодами (вертикальные связи) и в пределах одного возраста между разными сферами (предметными областями) и видами деятельности (горизонтальные связи);
  + *принцип развития*, предполагающий ориентацию содержания образования на развитие способностей, личностных качеств ребенка, на формирование знаний, умений, навыков как средства, условия их развития. В этом контексте принимается как основополагающая позиция, сформулированная Л. С. Выготским: обучение ведет за собой развитие (обучение понимается нами широко, как целенаправленный, специально организованный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором и происходят передача и присвоение социального опыта);
  + *принцип сбалансированности* репродуктивной, репродуктивно-вариативной, исследовательской и творческой деятельности. Эти принципы применительно к детям раннего возраста предполагают, при всей значимости и приоритетности обучения и воспитания, построенного на подражании, и необходимости использования прямого образца способов действия, начинать обучение все-таки с предоставления ребенку возможностей самостоятельных проб в освоении материала. В этом случае запланированные взрослым элементы исследовательской активности ребенка и характер их выполнения, выявляемые в процессе наблюдения за ним, создают основу для определения взрослым доступного и одновременно развивающего содержания и способа освоения его малышом, т. е. обучение организуется в зоне ближайшего развития малыша. Именно поэтому при усвоении ребенком того или иного содержания, способов действия возможен перенос их в новые условия, обобщение, вариативное применение и даже решение проблемных задач совместно с педагогом.

В организации образовательной деятельности учтены методологические подходы, предполагающие и позволяющие реализовать на практике полноценное физическое и психическое развитие воспитанников, описание которых представлены в Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ Детский сад 18.

**1.1.3. Значимые для осуществления образовательной деятельности характеристики.**

**Возрастные особенности развития детей от 3 лет до 7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.  После года отмечаются прибавки  массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

**Особенности возраста детей 4-го года жизни**

***Младший дошкольный возраст*** – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

    Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

    Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

    Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

*Игра – любимая деятельность* *младших дошкольников.*Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

*Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.* Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

**Особенности возраста детей 5-го года жизни.**

*Возросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

     Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

    Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.       Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

    Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

*На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в* *уважительном отношении со стороны взрослого.*     Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

*Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью.* Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

     Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

*У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре.* Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

     Значительное время отводится для игр по выбору детей**.**Задача воспитателя**–**создать возможности для вариативной игровой деятельностичерез соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

      Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

           Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

     У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь.

     Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет*– это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

     На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

**Особенности возраста детей 6-го года жизни**

*Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

     У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.*В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).  Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

   Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

    На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

    Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно  овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

    Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

    Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

    В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

    Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

    Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

**Особенности возраста детей 7-го года жизни**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном  и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.*Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

    Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

     Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать , не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

    Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

    Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

    На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

    В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

    В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

    Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

    Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

    Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

    Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

**Анализ заболеваемости детей по группам заболеваний (в том числе выявленных в ходе углубленных медицинских осмотров)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заболевание | 2014-2015 | | 2015-2016 | | 2016-2017 | |
| чел. | % | чел. | % | чел. | .% |
| Бактериальная дизентерия |  |  | - |  | - |  |
| Энтериты, колиты и гастроэнтериты, вызванные установленными и неточно обозначенными возбудителями |  |  | 7 |  | 10 |  |
| Скарлатина |  |  | - |  | - |  |
| Ангина (острый тонзилит) |  |  | 12 |  | 18 |  |
| Грипп и острые инфекции верхних дыхательных путей |  |  | 453 |  | 717 |  |
| Пневмонии |  |  | 2 |  | 8 |  |
| Несчастные случаи, отравления, травмы |  |  | 2 |  | 7 |  |
| Другие заболевания |  |  | 23 |  | 36 |  |
| Всего |  |  | 499 |  | 796 |  |

**Характеристика контингента воспитанников по группам здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | 2014-2015,  человек/% | | 2015-2016,  человек/% | | 2016-2017  человек/% | |
|  | Манчажская | Пушкина | Манчажская | Пушкина | Манчажская | Пушкина |
| I | 20/13% | 30/20,4% | 36/24% | 27/19,7% | 46/30,4% | 27/20% |
| II | 80/51% | 56,5% | 92/61,3% | 78/57% | 88/58% | 87/65% |
| III | 52/33% | 32/21,8% | 21/14% | 30/21,9% | 16/10,6% | 20/15% |
| IV | 1/0,6% | 1/0,7% | 1/0,7% | 2/1,5% | 1/1% | - |
| V | - | - | - | - | - | - |

* 1. **Планируемые результаты освоения программы.**

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО. К целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Целевые ориентиры образования детей 3-7 года жизни с учетом ФГОС ДО

Целевые ориентиры детей 3-7 года жизни, в части формируемой участниками образовательных отношений:

• ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных формах двигательной активности;

• активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных (подвижных) играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;

• ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний;

• у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

• ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных формах двигательной активности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая осуществляется в рамках педагогической диагностики и проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарием для педагогической диагностики используется таблицы педагогической диагностики, разработанные в соответствии с образовательной программой дошкольного образования « От рождения до школы» позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год (сентябрь, апрель).

Процесс диагностирования не должен носить формальный характер. Это необходимо, прежде всего, для того, чтобы педагог смог выявить уровень музыкальных способностей каждого ребенка и по возможности развить их. Каждый ребенок индивидуален, и подходить к оценке его возможностей нужно бережно и разумно.

Педагогическая диагностика позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. По результатам диагностики своевременно осуществляется индивидуальная работа с воспитанниками.

**Раздел 2. Содержательный раздел.**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с физическим направлением развития ребенка.**

Организация жизни и деятельности детей осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – **совместной деятельности** взрослого и детей и **самостоятельной деятельности** детей.

**Модель организации образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Совместная деятельность взрослого и детей** | **Самостоятельная деятельность детей** |
| * Непрерывная образовательная деятельность   Основные формы: игра, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в равновесии, упражнения в прыжках, упражнения в метании, упражнения в лазании. | Актуальная предметно-развивающая среда |

**Содержание психолого-­педагогической работы**

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

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

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

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

**Физическая культура**

***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка- ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

***Средняя группа (4 – 5 лет)***

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и спродвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции вовремя передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

**Подвижные игры.**

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

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

знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

***Старший возраст (5 – 6 лет)***

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играм -эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям

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

***Подготовительная группа (6 – 7 лет)***

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

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические способности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

**Подвижные игры**. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических способностей (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

**Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста модуля образовательной деятельности «Физическое развитие»**

Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии подразделяются на медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные

|  |  |
| --- | --- |
| **Медико-профилактические** | **Физкультурно-оздоровительные** |
| организация мониторинга здоровья дошкольников  организация и контроль питания детей  физического развития дошкольников  закаливание  организация профилактических мероприятий  организация обеспечения требований СанПиНов  организация здоровьесберегающей среды | развитие физических качеств, двигательной активности  становление физической культуры детей  дыхательная гимнастика  массаж и самомассаж  профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки  воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье |

***Комплекс мероприятий по сохранению, укреплениюи развитию здоровья детей***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Направление деятельности | Содержание деятельности |
| 1 | Сохранение здоровья детей в период адаптации | - оптимизация двигательного режима  - преемственность ДОУ и школы |
| 2 | Лечебно-профилактические мероприятия | -комплексная оценка состояния здоровья детей;  -закаливающие процедуры;  -создание оптимальных санитарно-гигиенических условий;  -специальная профилактика инфекционных заболеваний;  -обеспечение экологической безопасности;  -лечебные мероприятия;  -медицинский контроль состояния здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная работа | - педагогическая диагностика физической подготовленности детей;  - обеспечение условий для овладения детьми жизненно важными двигательными навыками;  - гармоничное развитие двигательных способностей детей;  - развитие элементарных представлений детей в области физической культуры;  - закаливание в сочетании с выполнением физических упражнений;  - организация деятельности детей в системе физической рекреации;  - педагогический контроль за состоянием здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями. |
| 4 | Совместная деятельность педагогов и медицинского персонала | - оптимизация двигательного режима детей в ДОУ;  - предупреждение негативных влияний образовательной деятельности;  - профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;  - создание макросоциальной среды и положительного психологического микроклимата;  - формирование у детей представлений о здоровом образе жизни. |
| 5 | Организационно-методическая деятельность  (управленческая функция) | - разработка концептуальных подходов к формированию физической культуры в условиях ДОУ, семьи;  - определение содержания педагогического процесса в ДОУ, способствующего формированию физической культуры и здорового образа жизни;  - создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников и родителей в оздоровлении детей;  - определение эффективных форм подготовки педагогических кадров по созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья детей;  - организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей;  - программно-методическое обеспечение образовательного процесса в ДОУ, соответствующее современным требованиям дидактики и возрастной психофизиологической специфике развития дошкольников. |

**2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы детей**

**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;

-недирективную 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 ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**Развития самостоятельности.**

Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (уме­ние понимать существующие социальные нормы и действовать в соответс­твии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети должны чувствовать, что их попытки пробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течение дня, будут поддержаны взрослыми. Это возможно в том случае, если образовательная ситуация будет строиться с учетом детских интересов. Образовательная траекто­рия группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни до­школьников событий.

Самостоятельность человека (инициативность, автономия, ответс­твенность) формируется именно в дошкольном возрасте, разумеется, если взрослые создают для этого условия.

Для формирования детской самостоятельности педагог должен вы­страивать образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:

* учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
* находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрас­тных группах;
* изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;
* быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагогам следует регу­лярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

* при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
* совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно пред­лагать специальные способы фиксации их выбора);
* предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложе­ния и пр.);
* планировать собственные действия индивидуально и в малой груп­пе, команде;
* оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом де­тской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

**Создание условий для физического развития.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Станов­ление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

* ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
* обучать детей правилам безопасности;
* создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и ме­нее активных) в двигательной сфере;
* использовать различные методы обучения, помогающие детям с раз­ным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать

**Обеспечение эмоционального благополучия ребенка.**

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошколь­ном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в кото­рой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

* общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
* внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувс­тва, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
* помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
* создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т.д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе проис­ходящим в детском саду;
* обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в неболь­шой группе детей.

**III. Организационный раздел**

**3.1. Ежедневная организация жизни и деятельности детей**

В дошкольном образовании необходимо проводить постоянную рабо­ту по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенс­твованию его функций.

Под руководством медицинского персонала  осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факто­ров: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий  осущест­влятся дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуаль­ные возможности.  Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении  обеспечивается оптимальный температурный ре­жим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рацио­нальное сочетание различных видов занятий и форм двигательной ак­тивности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упраж­нений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать ин­терес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно с детьми проводится  утренняя гим­настика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умс­твенной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводятся физкультми­нутки длительностью 1 -3 минуты.

**Система физкультурно-оздоровительной работы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Группа | Периодичность выполнения | Ответственный | В течение года |
| ***I Оптимизация режима*** | | | | |  |
| 1. | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. | 2 –я гр. ран. Возраста, 1-я мл.гр. | ежедневно | Воспитатель, психолог, мед.раб. | В течение года |
| 2. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. | Все группы | ежедневно | Психолог, метод.сл., мед. раб. | В течение года |
| ***II Комплексная диагностика*** | | | | | |
| 1. | Регулярный осмотр детей мед.персоналом ДОУ. | Все группы |  | Мед.раб. | В течение года |
| 2. | Осмотр детей специалистами детской поликлиники | Старшие, подготовит. | 1 раз в год | Специалисты Д.П. | март |
| 3. | Диагностика речевого развития. Логопед ДОУ. | Старшие, подготовит. | 2 раза в год | Логопед ДОУ. | Сентябрь - май |
| 4. | Диагностика физического развития по авторской программе ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е. Вераксы,Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М | Вторая младшая,  средние, старшие, подготовит. | 2 раза в год | Инструктор по физ.культуре | Сентябрь - май |
| 5. | Обследование психоэмоционального состояния детей психологом ДОУ. | С I мл.гр. | 1 раз в год | Психолог | В течение года |
| ***III Организация двигательного режима*** | | | | | |
| 1. | Физкультурные занятия всех видов. | Все группы | 3 раза в неделю | Воспитатели, Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| 2. | Утренняя гимнастика | все группы | ежедневно | Воспитатели, Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| 3. | Гимнастика после сна | 2 мл. гр., средняя, старше- подготовит. | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 4. | Прогулки с включением подвижных игровых упражнений. | все | ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 5. | Музыкально – ритмические занятия | Средняя, старшая-подгот. | 2 раза в неделю | Муз. рук., воспитатели | В течение года |
| 6. | Физкультурные праздники, досуги | со 2 младшей по подготовит. | 1 раз в месяц | Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| 7. | Туристические походы | Старшие, подготовит. | 1 раз в квартал | Инструктор по физ.культуре воспитатели | В течение года |
| 8. | День здоровья | 2 млад., средняя, страшая-подгот. гр. | 1 раз в квартал | Инструктор по физ.культуре воспитатели. | В течение года |
| ***IV Использование оздоровительных технологий*** | | | | | |
| 1. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Все группы | постоянно | Воспитатели, логопед, инструктор по физическому развитию | В течение года |
| 2. | Дыхательная и звуковая гимнастика | Вторая младшая, средние, старшие, подготовит. | Во время занятий | Инструктор по физ.культуре, муз. рук. | В течение года |
| 3 | Самомассаж | Вторая младшая, Средние, старшие, подготовит. | Во время занятий | Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| ***V Охрана психического здоровья*** | | | | | |
| 1. | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы. | Группы раннего возраста | постоянно | Воспитатель, психолог | В течение года |
| 2. | Психогимнастика | Старшие, подготовит. | 2 раза в неделю | Психолог | В течение года |
| 3. | Использование приёмов релаксации: минуты тишины, муз.паузы | Все группы | ежедневно |  | В течение года |
| ***VI Профилактика заболеваемости*** | | | | | |
| 1. | Профилактика гриппа – дибазол + ревит; элеутерококк | Все группы | 10 дней, перерыв, 10 дней | Мед.раб. | Ноябрь, февраль, март |
| 2. | Оксалиновая мазь | Все группы | Ежедневно, 2 раза в день | Мед. раб., воспит. | Ноябрь – декабрь, март - апрель |
| 3.. | Витаминизации III Блюд | Все группы | Ежедневно | медсестра | В теч. года |
| ***VII Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка*** | | | | | |
| 1. | Воздушные ванны, облегченная одежда в соответствии сезону года. | Все группы | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| 2. | Прогулки на воздухе | Все группы | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| 3. | Хождение босиком по «дорожке здоровья» | Все группы | Ежедневно после днев.сна | Воспитатель | В течение года |
| 4. | Обширное умывание | Средние, старшие, подготовит. | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| 5. | Гигиеническое мытьё ног\* | Младшие, средние | Ежедневно до сна | Воспитатель | В течение года |
| 6. | Контрастное обливание\* | Старшие, подготовит. | Ежедневно до сна | Воспитатель | В течение года |
| 7. | Игры с водой | 1 – 11 | Во время занятий, режим.моментов, на прогулке | Воспитатель | В течение года |
| 8. | Полоскание зева кипячённой охлаждённой водой | С мл.гр. | После обеда | Воспитатель | В течение года |
| \* После установки водонагревателей в каждой группе.  ***VIII Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки*** | | | | | |
| 1. | Гимнастика после сна | Средние, старшие, подготовит. | Ежедневно | Воспитатель, Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| 2 | Спортивная гимнастика | Старшие | 1 раз в неделю | Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| 3 | Ритмика | Вторая младшая, средняя | 1 раз в неделю | Муз.руководитель | В течение года |
| 4 | «Если хочешь быть здоров» | Подготовительная | 1 раз в неделю | Воспитатель | В течение года |
| 5 | «Тренажер – мой друг» | Средняя, старшие, подготовительная | 1 раз в неделю | Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| ***IX Повышение компетентности и профессионального мастерства педагогов*** | | | | | |
| 2. | Педсовет: Медико-психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в ДОУ на основе здоровьесберегающих технологий.  Форма проведения: практическая конференция + дискуссия. | | | Метод.служба | Февраль |
| 3. | Консультации:   * Педагогические условия повышения двигательной активности детей на прогулке. | | | Инструктор по физ.культуре | апрель |
| 4. | Изучение новых здоровьесберегающих технологий. | | | Метод.служба | В течение года |
| 5. | Открытые мероприятия по физическому развитию и здоровому образу жизни. | | | Метод.служба | В течение года |
| 7. | Заполнение индивидуальных карт «Дневник здоровья на детей с III по I группой здоровья и рекомендации специалистами, педагогами и родителями по обеспечению индивидуального оздоровительного маршрута. | | | Медицинская служба | В течение года |
| ***X Взаимодействие ДОУ с семьёй*** | | | | | |
| 1. | Обобщаем семейный опыт «Наша спортивная семья» | | | Инструктор по физ.культуре. | январь |
| 2. | Дни здоровья | | | Инструктор по физ.культуре | 1 раз в квартал |
| 3. | Выпуск информационного листа «Здоровячек» | | | Мед.раб. | 1 раз в квартал |
| 4. | Оформление информационного стенда «Здоровый образ жизни в детском саду и семье» | | | Метод.сл. | ноябрь |
| 5. | Туристический поход. | | | Инструктор по физ.культуре воспитатель | Октябрь, февраль |
| 6. | Спортивные праздники, досуги, развлечения | | | Инструктор по физ.культуре | В течение года |
| 7. | Индивидуальные консультации медицинских работников и специалистов ДОУ | | |  | В течение года |

**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Возрастные группы | | | |
| 2-я младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| I Элементы повседнев. закаливания | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | |
| **1. Воздушно-температурный режим:** | От +22 до +190С | От +21 до +180С | От +20 до +180С | От +20 до +180С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | |
| Одностороннее проветривание  (в присутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10мин.)  Допускается снижение температуры на 1-20С | | | |
| Сквозное проветривание  (в отсутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10мин.)  Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-30С | | | |
| -утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной | | | |
| -перед возр-ем детей с дневной прогулки. | +220С | +210С | +210С | +210С |
| -во время дневного сна, вечерней прогулки | В тёплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. | | | |
| **2. Воздушные ванны:**  **приём детей на воздухе** | -150С | -150С | -180С | -180С |
| Утренняя гимнастика | В холодное время года ежедневно в зале, одежда облегчённая. | | | |
| Физкультурные занятия | +180С | +180С | +180С | +180С |
| Одно занятие круглогодично на воздухе | | | |
| -150С | -180С | -190С | -200С |
| Два занятия в зале. Форма спортивная. | | | |
| В носках | | В носках | |
| +180С | +180С | +180С | +180С |
| Прогулка (2раза в день) | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года. | | | |
| -180С | -200С | -200С | -200С |
| Свето-воздушные ванны | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40мин. В тёплое время года ежедневно при температуре от +200С до +220С; После предварительной воздушной ванны в течение 10-15мин. | | | |
| Хождение босиком с использованием  «дорожки здоровья» | Ежедневно. В тёплое время года при температуре от +200С до +220С  В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. | | | |
| Дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении | | | |
| +180С | +180С | +180С | +180С |
| Физические упражнения | Ежедневно. | | | |
| Гимнастика | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы. | | | |
| Гигиенические процедуры | Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры. | | Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры. | |
| спец.закаливающие воздействия | Полоскание рта водой комнатной температуры. | | | |
| **1. Закаливающие процедуры** | Гигиеническое мытьё ног | (I кв.) контрастное закаливание | Контрастное закаливание +360С; -+260С;- +360С | |
| **2. Игровой массаж на занятиях физической культуры** | Закаливающее дыхание | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребёнка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребёнка и его эмоциональный настрой. | | | | |

**Модель двигательного режима по всем возрастным группам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная к школе группа** |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  5-7 мин. | Ежедневно  7-10 мин. | Ежедневно  10-12 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД по музыкальному развитию  6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию  8-10 мин. | НОД  по музыкальному развитию 10-12 мин. | НОД по музыкальному развитию 12-15 мин. |
| НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице) | 2 раз в неделю  10-15 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 25-30 н. |
| Подвижные игры:  -сюжетные;  -бессюжетные;  -игры-забавы;  -соревнования;  -эстафеты;  -аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| Оздоровительные мероприятия:  -гимнастика пробуждения  -дыхательная гимнастика | Ежедневно  5 мин. | Ежедневно   6 мин. | Ежедневно  7 мин. | Ежедневно  8 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания:  Артикуляционная гимнастика;  -пальчиковая гимнастика;  -зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц 30–35мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 мин. | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в год по 25-30 мин. | 2 раза в год по 30-35 м. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. | | | | |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц 30–35мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год  по 10-15 мин. | 2 раза в год  по 15-20 мин. | 2 раза в год  по 25-30 мин. | 2 раза в год  по 30-35 м. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. | | | | |

**3.2. Расписание непрерывной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Время* | Понедельник | *Время* | Вторник | *Время* | Среда | *Время* | | Четверг | | *Время* | | Пятница |
| *9.00-9.15* | Двигательная  Группа детей  (3-4 года) | *9.45-10.05* | Двигательная  Группа детей  (4-5 лет) | *9.00-9.15* | Двигательная  Группа детей  (3-4 года) | *9.45-10.05* | | Двигательная  Группа детей  (4-5 лет) | | *9.00-9.20* | | Двигательная  Группа детей  (4-5 лет) |
| *10.35-11.00* | Двигательная  Группа детей-2  (5-6 лет) | *10.15-10.40* | Двигательная  Группа детей- 1  (5-6 лет) | *10.35-11.00* | Двигательная  Группа детей-2  (5-6 лет) | *10.15-10.40* | | Двигательная  Группа детей- 1  (5-6 лет) | | *9.30-9.45* | | Двигательная  Группа детей  (3-4 года) |
| *12.00-12.30* | Двигательная  Группа детей  (6-7 лет) |  |  | *12.00-12.30* | Двигательная  Группа детей  (6-7 лет) |  | |  | | *10.20-10.45*  **(улица)** | | Двигательная \*  Группа детей-1  (5-6 лет) |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | *10.55-11.20*  *(улица)* | | Двигательная *\**  Группа детей-2  (5-6 лет) | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | *11.20-11.50*  *(улица)* | | Двигательная \*  Группа детей  (6-7 лет) | |

**3.3. Гибкий календарный тематический план образовательной деятельности**

**Группа детей (3-4 года)**

**Месяц –** сентябрь  **тема ДОУ: Как мы растем**

1 - я неделя: До свиданья лето, здравствуй детский сад!

2 - я неделя:Мы игрушками играем, мы игрушки не ломаем»

3 - я неделя: Я в мире человек

4 - я неделя: диагностика

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 |
| Сентябрь | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.23 – 28.  Бабенкова, Е.А., Т.М. Параничева. «Подвижные игры на прогулке»  с 12 – 19 | Пал/гим. «Пальчики», «Дружба»  «Капустка»  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору»  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП | |
| **Наша группа**  Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.  ОРУ  Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.  *Подвижная игра* «Бегите ко мне» | **Мы игрушками играем, мы игрушки не ломаем**  Бег группой за взрослым, ОРУ  Учить:  – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;  – подпрыгивать на двух ногах на месте.  *Подвижная игра*  «Мой веселый, звонкий мяч»  *Малоподвижные игры* «Найди мяч» | **Я в мире человек**Ознакомить детей с ходьбой  и бегом в колонне небольшими группами.  ОРУ с ленточками  Учитьэнергично отталкивать мяч двумя руками.  *Подвижная игра*  «Догони меня» | **Диагностика**  Учить:  – ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;  – подлезать  под шнур.  ОРУ с кубиками  *Подвижная игра* «Найди свой домик» |

**Месяц –** октябрь**тема ДОУ: Мир животных и растений**

1 - я неделя: Осень золотая

2 - я неделя: Что нам осень принесла

3 - я неделя: Фрукты

4 - я неделя: Дикие и домашние животные

**Итоговое мероприятие:** Боровик в гостях у ребятишек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Октябрь | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично тталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.28 – 33.  Бабенкова, Е.А., Т.М.Параничева. «Подвижные игры на прогулке»  с 20 – 27. | | Пал/гим. «Осенние листочки»  «Капустка»  «Дождик»  «Гном»  Нищева Н. В. |
| **Осень золотая**  Учить:  – ходить и бегать по кругу;  – сохранять  устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.  ОРУ с ленточками  Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.  Метание пр/лев рукой мешочка с песком.  *Подвижная игра* «Соберем листочки»  *Малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит в осеннем лесу?» | | **Что нам осень принесла**  Учить:  – во время ходьбы и бега останавливаться  на сигнал  воспитателя;  – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.  - прыжок в длину с  места.  Упражнять в прокатывании мячей.  *Подвижная игра* «У медведя во бору»  «Какие грибы соберем, съедобные и не съедобные» | **Фрукты**  Учить:  останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;  – подлезать  под шнур.  Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.  *Подвижная игра* «Бежать к флажку и взять то что выросло осенью», *малоподвижная игра* «Угадай, чей голосок?» | **Дикие и домашние животные**  Закреплять умение ходить  и бегать по кругу.  ОРУ с ленточками  Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.  Упражнять в ползании на четвереньках.  *Подвижная игра* «у медведя во бору»  «Зайка скачет» |

**Месяц –** ноябрь

**тема ДОУ: С чего начинается Родина**

1 - я неделя: наш любимый детский сад

2 – я неделя: это улица родная

3 - я неделя: дикие животные

4 - я неделя: птичий двор

**Итоговое мероприятие:** С колобком гулять пойдём

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й, 5-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Ноябрь | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умеет делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 15 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.33 – 38.. | | Подвижная игра «Пузырь»  Пал/ гимн.  «Очки»  «Моя семья»  «Дружат в нашей группе»  Нищева Н. В.  «Кто дальше бросит»  П/И « У медведя во бору» Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Наш любимый детский сад**  Упражнять в ходьбе и беге.  ОРУ  Учить:  – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;  – мягко приземляться  в прыжках  Подвижная игра  «Солнышко и дождик»  «Кот и воробышки» | **Это улица родная**Упражнять в: ходьбе колонной по одному;  - бег «змейкой»  – прыжки из обруча в обруч.  ОРУ  Учить приземляться на полусогнутые ноги.  Упражнять в прокатывании  мяча.  П/и ««Бегите ко мне!»  «Зайка серый умывается» | **Дикие животные**  Упражнять:  – в ходьбе колонной по одному;  ОРУ с кубиками  – ловить мяч,  брошенный воспитателем, и бросать его назад;  – ползать на четвереньках  Подвижная игра «Лиса в курятнике»  «Лягушата» | **Птичий двор**  Закреплять умение подлезать под дугу  на четвереньках.  Упражнять  – в ходьбе  по уменьшенной площади.  П/и: «Найди свой домик»  «Птички в гнездышках» |

**Месяц –** декабрь **тема ДОУ: Здравствуй, гостья зима!**

1 - я неделя: Птицы

2 - я неделя: Игрушки собираются на праздник

3 - я неделя: Уральская мозайка

4 - я неделя: Мы у елки собрались

**Итоговое мероприятие:**  игры со снеговиком

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 |
| Декабрь | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С 38 - 43.  Бабенкова, Е.А., Т.М.Параничева. «Подвижные игры на прогулке»  с 15 - 27 | Пал/гим.  «Зимняя прогулка» «Дружба»  «Зима»  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору»  Птица и птенчики»  ОП «Мы живем на Урале» Толстикова О.В. | |
| **Птицы**  – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала;  ОРУ  – сохранять  устойчивое равновесие при  ходьбе по доске, в прыжках.  Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.  *П/и* «Наседка и цыплята», *малоподвижная игра* «Лошадки» | **Игрушки собираются на праздник**  – ходить и бегать по кругу;  – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.  ОРУ  Упражнять  в прокатывании мяча.  *Подвижная игра* «Поезд»  « Бегите ко мне»  «Пролезь в норку» | **Уральская мозайка**  – ходить и бегать врассыпную;  ОРУ со снежинками  – катать мяч друг другу, выдерживая направление;  – подползать  под дугу.  *Подвижная игра* «Узоры на стекле»  Лягушки» « Найдем лягушонка» | **Мы у елки собрались**  – ходить и бегать по кругу;  ОРУ  – подлезать  под шнур, не касаясь руками;  – сохранять равновесие при ходьбе по доске.  *Подвижная игра* «Воробышки и кот», *малоподвижная игра* «Каравай»  «По ровненькой дорожке» |

**Месяц –** январь

**тема ДОУ: Зимние забавы**

2 - я неделя: Зимние забавы

3 - я неделя: Зимняя сказка

4 - я неделя: У кого какие шубки

**Итоговое мероприятие:** Зимушка, зима.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1, 2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Тема  занятий и содержание  5-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Январь | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.43 – 50.. | Пал/ гимн.  «Зимняя разогревалочка»  «Горка»  Нищева Н. В.  П/и «Игра с платочком «Серый зайка»  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| Каникулы | **Зимние развлечения** | **Зимняя сказка**Упражнять:  ОРУ со снежинками  – в ходьбе пара-  ми и беге врассыпную;  – прокатывать мяч друг другу;  – подлезать под дугу, не касаясь  руками пола.  *Подвижная игра* «зайка, беленький сидит»  «Коршун и цыплята» «Птички и птенчики» | **У кого какие шубки**  Упражнять:  ОРУ со снежками  – в ходьбе и беге с остановкой  на сигнал вос- питателя;  – подлезать под шнур, не касаясь руками пола.  Формировать правильную  осанку при ходьбе по доске.  Подвижная игра «Прогулка в зимний лес» |

**Месяц –** февраль

**тема ДОУ: Профессии людей**

1 - я неделя : А. Барто «Игрушки»

2 - я неделя: Все работы хороши, выбирай на вкус

3 - я неделя: Мой дом моя крепость

4 - я неделя: Приди весна красна

**Итоговое мероприятие:** Масленица

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Февраль | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.50 – 56.. | Пал/гим .Ледянная горка» . «Елочная игрушка» Нищева Н. В.  П/И ««Мяч по кругу»,» Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **А. Барто «Игрушки»**  Упражнять:  – в ходьбе и беге врассыпную;  ОРУ  – прыжках из обруча в обруч.  Учить ходить переменными  шагами через шнур.  Подвижная игра «Птички в гнездышке»  малоподвижная игра  «Где цыпленок?»  Пал/ гимн.  «Ледяная горка» | **Все работы хороши, выбирай на вкус**  Упражнять:  – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;  ОРУ  – прокатывании мяча друг другу.  Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.  Подвижная игра «Автомобилисты»  Пал/ гимн.  «Ледяная горка» | **Мой дом моя крепость**  Упражнять:  – в ходьбе переменным шагом через шнуры;  ОРУ  – беге врас- сыпную;  – бросать мяч  через шнур;  – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.  Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра  «Угадай, кто кричит?» | **Приди весна красна**Упражнять:  – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;  ОРУ  – беге врассыпную;  – пролезать  в обруч, не касаясь руками пола;  – сохранять равновесие при ходьбе по доске.  Подвижная игра «Кролики»  «Ручеёк»» |

**Месяц –** март

**тема ДОУ: К нам весна пришла**

1 - я неделя: Моя мамочка

2 - я неделя: Творчество К. Чуйковского

3 - я неделя: Мой дом

4 - я неделя: Зимой белый, весной серый

**Итоговое мероприятие:** Развлечение «Весна пришла»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Март | Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух  ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.24 – 60.. | Пал/гим. «Пришла весна» «Посчитаем» Нищева Н. В.  П/И « Кто быстрее возьмет флажок»  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **моя мамочка** Учить:  – ходить и бегать по кругу;  – сохранять  устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;  – мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед  П/игра «Воробышки и кот»,»Найди свой цвет»  Малопод/ игра: «Собираем подснежники для мамочки» | **Творчество К. Чуйковского**Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.  Познакомить с прыж- ками в длину  с места.  Учить прокатывать мяч между предметами  ПИ «Зайка серый»» «Автомобили»  «Найди свой домик» | **Мой дом**Упражнять:  – в ходьбе и беге по кругу;  – ползании по скамейке на ладонях и коленях.  Учить бросать мяч о землю  и ловить двумя руками  Подвижная игра «Птички в гнездышке»  Игра с мячом | **Зимой белый, весной серый**  Упражнять:  – в ходьбе  парами;  – беге врассыпную;  – ходьбе с перешагиванием  через брусок.  Учить правильному хвату руками за рейки  при влезании на наклонную лестницу  Подвижная игра «Зайка серенький сидит»  По ровненькой дорожке  Поезд |

**Месяц –** апрель

**тема ДОУ: Земля наш общий дом**

1 - я неделя: Весна, весна на улице

2 - я неделя Мир чудес

3 - я неделя: Знакомство с народной культурой и традициями

4 - я неделя: Диагностика

**Итоговое мероприятие:** С Лунтиком играть пойдем

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Апрель | Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.60 – 65.. | Пал/гим.  «Огород» «Сорока-белобока  Рыбки»  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Весна, весна на улице**Упражнять:  – в ходьбе и беге с остановкой  по сигналу;  ОРУ  – сохранять  устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;  – в прыжках  в длину с места.  Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная игра «Где цыпленок?» | **Мир чудес**  Упражнять:  – ходить колонной по одному;  ОРУ  – бегать врас- сыпную;  – в прыжках  с места.  Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять  в бросании мяча об пол.  Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо» | **Знакомство с народной культурой и традициями**Упражнять:  – ходить и бегать врассыпную;  ОРУ с мячиком  – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;  – ползать  по доске.  Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?» «Кошки - мышки  « | Упражнять:  – в ходьбе и беге колонной  по одному;  ОРУ  – влезать на наклонную лесенку;  – в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.  Подвижная игра «Воробушки  и автомобиль» |

**Месяц –** май

**тема ДОУ: Ходит весна по полям и лугам. Мы любим трудится**

1 - я неделя, 2 - я неделя: Это улица родная, а на ней наш детский сад

3 - я неделя: Во саду ли в огороде

4 - я неделя: Народная игрушка

**Итоговое мероприятие:** Мы сажаем огород

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й и 5 –й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Май | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.65 – 69.. | Пал/гим. «Дружба»  «Рыбки»  **«**Осы»  «Прятки»  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Это улица родная, а на ней наш детский сад**  Упражнять:  – ходить и бегать по кругу;  ОРУ  – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;  – в перепрыгивании через шнур.  П/игра «Мыши в кладовой»,  малоподвижная игра «Найди цыпленка» | **Это улица родная, а на ней наш детский сад**  Упражнять:  – ходить и бегать врассыпную;  – в подбрасывании мяча;  – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.  Подвижная игра «Огуречик,  огуречик…», «Воробышки и кот»  малоподвижная игра «Угадай, кто позвал» | **Во саду ли в огороде**Упражнять:  – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу;  – бегать врассыпную;  – учить подбрасывать мяч вверх  и ловить его;  – ползании по  скамейке на ладонях и коленях.  П/игра «огуречик, огуречик»  «Солнышко и дождик» | **Народная игрушка**  Упражнять:  – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную;  – в равновесии.  Закреплять умение влезать на наклонную  лесенку, не пропуская реек.  Подвижная игра«Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»  «Коршун и наседка» |

**Группа детей (4-5 лет)**

**Месяц –** сентябрь

**тема ДОУ: Как мы растем**

1 - я неделя: Мы играем

2 - я неделя: Что такое хорошо, что такое плохо

3 – неделя: Я в мире человек

4 - я неделя: диагностика

**Итоговое мероприятие:** Мы растём сильными и смелыми

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сентябрь | *Планируемые результаты:*  проявляет интерес к участию в подвижных играх ифизических упражнениях; пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время); самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры; соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь»; имеет элементарные представления о некоторых составляющих здоро­вого образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходи­мости соблюдения правил гигиены; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в средней группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.19 - 30. | Пал/ гимн  «Дружба»  «Капустка»  «Грибы»  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во  бору» «Классы», «Пятнашки»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 2 колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием коленей.  **Основная часть**  -:ОРУ с малым мячом.  -Пролезание в обруч боком, прямо.  -Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове.  **Закл. часть:**  П/и «Найди себе пару»  П/и «Тишина» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, перестроение в 2колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием колене.  **Основная часть:** ОРУ б/предмета.  Игровые задания  -Быстро в колонну.  -Пингвин.  -Не промахнись (кегли, мешки).  -По мостику с мешоч.на голове.  -Мяч о стенку.  -Поймай мяч  **Закл. часть:**П/и «Ловишкас ленточкой» | **Вводная часть**  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 2 колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием коленей..  **Основная часть**:ОРУ с малым мячом.  -Пролезание в обруч боком, прямо.  -Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове.  -Ходьба по скамейке с мешочком на голове.  -Прыжки на 2х ногах с мешочком мж.коленями;  -Ходьба «Пингвин».  **Закл. часть:**  П/и «Автомобили»  «Найди зайчика» | **ВВводная часть**: Ходьба и бег .по 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, перестроение в 2 колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием колене.  **Основная часть:** ОРУ б/предм.  Игровые задания  -Быстро в колонну.  -Пингвин.  -Не промахнись (кегли, мешки).  -По мостику с мешочком на голове.  -Мяч о стенку.  -Поймай мяч «Собачка»  -Достань до колокольчика  **Закл. часть**  П/и «Ловишка с ленточкой»  «Найдём воробышка» |

**Месяц –** октябрь

**тема ДОУ: Мир животных и растений**

1 - я неделя: Мы встречаем осень золотую

2 - я неделя: Во саду ли в огороде

3 - я неделя: Витамины на грядке и на дереве

4 - я неделя: Уникальный мир животных и растений

**Итоговое мероприятие:** В гостях уЛесовичка

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Октябрь | *Планируемые результаты:* проявляет интерес к участию в подвижных играх ифизических упражнениях; пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время); самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры; соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь»; имеет элементарные представления о некоторых составляющих здоро­вого образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходи­мости соблюдения правил гигиены; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.30 – 39/. | Пал/гим. «Капустка» «Дружба»  Колобок (029)  Овощи (012)  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» «Классы», «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**  Ходьба и бег по кругу;  Ходьба с высоким подниманием коленей мж.кеглями,  Бег врассыпную, с изменением напр., перестроение в колонну по 2.  **Основная часть**: ОРУ с малым мячом.  Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.  -Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.  - Метание мешочка с песком пр/лев рукой.  **Закл. часть:**  П/и «Соберем листочки», малоподвижная игра  «Кот и мыши» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег по кругу;  Ходьба с высоким подниманием коленей мж.кеглями,  Бег врассыпную, с изменением направления;  перестроение в колонну по 2.  **Основная часть**: ОРУ с малым мячом.  Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.  - Прыжок в длину с места.  **Закл. Часть:**  П/и «У медведя  во бору»  «Ловишки»  «Угадай, кто  кричит в осеннем лесу?» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег по кругу;  Ходьба с высоким подниманием коленей мж.кеглями,  Бег врассыпную, с изменением направления, перестроение в колонну по 2.  **Основная часть**  Занятия: ОРУ с малым мячом.  - Ползание на четвереньках под дугой на четвереньках;  - Ползание на коленках и локтях.  П/и «Ловишка».  «цветные автомобили»  **Закл. часть:** малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» | **Вводная часть:**  Закреплять умение ходить  и бегать по кругу Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба .с высоким подниманием колен, бег врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2.  **Основная часть**ОРУ  Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.  Упражнять в ползании на четвереньках.  **Закл. Часть:**  П/и «Мыши в кладовой»  «Лошадки» |

**Месяц –** ноябрь

**тема ДОУ: С чего начинается Родина**

1 - я неделя: профессии в детском саду

2 - я неделя: Мой город Красноуфимск

3 - я неделя: Моя дружная семья

4 –я неделя: Азбука безопасности

**Итоговое мероприятие:** «День рождение детского сада», мама, папа, я – спортивная семья!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ноябрь | Планируемые результатывладеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на 2х ногах, подбрасывание мяча вверх, х.по канату, передача мяча др.др.); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одеватся и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку. Умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умеет делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.39 – 48... | Пал/гим.  «Моя семья»  «Очки»  «Гонки» (131)  Нищева Н. В.  П/И «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Перестроение в шеренгу, колонну,  Ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2.  **Основная часть**: ОРУ с малым мячом.  -Ползание по скамейке на животе.  -Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.  **Закл. часть**  П/и «Выше ноги от земли».»Салки»  «Найди и промолчи!» | **Водная часть:** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 /3.  **Основная часть**: ОРУ с обручем.  -Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета».  -Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  -Ползание по скамейке на четвереньках.  -Х.по канату боком, р.на поясе, мешочек на голове.  **Закл. часть:**  ПИ «Кролики»  П/и народов Урала  «Пятнашки» | **Вводная часть:** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием колен, б.врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2/3. **Основная часть**: ОРУ с обручем.  -Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола.  -Х.по скамейке с мешочком на голове, р.на поясе.  -Прыжки на пр и лев н.м/ж предметам  **Закл. часть:**  П/и «Ловкий шофер».  «Найди себе пару» | **Вводная часть:** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 / 3.  **Основная часть**: ОРУ на скамейке.  Игровые задания:  -Брось и поймай.  -Высоко и далеко.  -Ловкие ребята (прыжки ч/з препятствие и на возвышение).  **Закл. часть**  П/и «Салки»  «Автомобили» |

**Месяц –** декабрь

**тема ДОУ: Здравствуй гостья, зима!**

1 - я неделя: Перелетные и зимующие птицы

2 - я неделя: Зима

3 - я неделя: Гора самоцветов

4 - я неделя: новогоднее представление

**Итоговое мероприятие:** Здравствуй, зимушка зима (спортивное развлечение)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Декабрь | Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С 49 – 57. | Пал/гим. . «Зима»  «Зимняя разогревалочка»  Елочная игрушка (042)  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**  Ходьба и бег врассыпную, в колонне по 1му, бег - 30с с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия ,с проверкой внимания, построение в 3 колонны.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  -Ходьба по наклонной доске, спуск шагом.  -Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  -Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди.  Игр упр кто дальше бросит  **Заключительная:**  П/и «Лиса и куры»  «Найди цыплёнка» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег мж кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи.  Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий.  **Основная часть**:  ОРУ с малым мячом.  -Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  -Ходьба по скамейке «Лилипутами».  -Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм.  -Ведение мяча и бросок в корзину.  **Заключительная часть:**  П/и «Весёлые снежинки»  «Сугроб, сосулька, снеговик» | **Вводная часть:** Ходьба и бег мж. кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. **Основная часть:** ОРУ с малым мячом.  Игровые задания:  -Передача мяча друг другу.  -Ходьба по скамейке, отбивая мяч о пол.  -Мой веселый звонкий мяч.  -Точный бросок.  **Заключительная часть:**  П/и «Мороз»  №Веселые снежинки» | **Вводная часть**: Ходьба и бег мж. кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий.  **Основная часть:**  ОРУ с малым мячом.  -Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  -Ходьба по скамейке «Лилипутами».  -Прыжки ч/з шнур-н.врозь, н. вместе.  -Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  **Заключительная часть:**  П/и «Хитрая лиса»  Пал/гим.  «Два мороза» |

**Месяц –** январь

**тема ДОУ: Зимние забавы**

1 - я неделя: Каникулы

2 - я неделя: Зимние забавы

3 - я неделя: Зимние путешествие

4 - я неделя: Моя любимая сказка

**Итоговое мероприятие:** Зимние развлечения со снеговиком

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1, 2-й недели | | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Тема  занятий и содержание  5-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Январь | Планируемые результаты6 владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.57 - 65.. | Пал/гим.  2Горка»  «Дружба»  Нищева Н. В.  П/И  «Займи место» «Кто первый»  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| Каникулы | **Вводная часть:**  Ходьба и бег мж кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи.  Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий.  **Основная часть**:  ОРУ с малым мячом.  -Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  -Ходьба по скамейке «Лилипутами».  -Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм.  -Ведение мяча и бросок в корзину.  **Заключительная часть:**  П/и «Кролики»  «Снежинки, сугроб, снеговик» | | **Вводная часть:** Ходьба и бег мж. кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. **Основная часть:** ОРУ с малым мячом.  Игровые задания:  -Передача мяча друг другу.  -Ходьба по скамейке, отбивая мяч о пол.  -Мой веселый звонкий мяч.  -Точный бросок.  **Заключительная часть:**  П/и «Мороз»  «Летает – не летает» | **Вводная часть**: Ходьба и бег мж. кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий.  **Основная часть:**  ОРУ с малым мячом.  -Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  -Ходьба по скамейке «Лилипутами».  -Прыжки ч/з шнур-н.врозь, н. вместе.  -Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  **Заключительная часть:**  П/и «Хитрая лиса»  «Делайте пожалуйста» |

**Месяц –** февраль

**тема ДОУ: Профессии людей**

1 – неделя: ,Творчество Е.Чарушина

2 я неделя: Путешествие в мир профессий

3 – Защитники земли русской

4 я неделя: Приди, приди Масленица

**Итоговое мероприятие: Спортивный** Праздник «Мы защитники Отечества»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Февраль | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу. | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.66. – 74. | | Пальч/гимнас  «Ледяная горка»  «ЗИМА»  2я перчатку надеваю  2 (036)  «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по 1му, бег до 30с с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.  **Основная часть:** ОРУ с обручем. Учить:  -Ходьба по наклонной доске боком, спуск шагом.  -Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  -Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди.  **Заключительная:**  П/и «Поезд»  «Воробышки и автомобили» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег врассыпную, в колонне по 1му, бег - 30с с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия,с проверкой внимания, построение в 3 колонны.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  -Ходьба по наклонной доске, спуск шагом.  -Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  -Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди.  **Заключительная:**  П/и «Ловишка с ленточкой»  «Перелет птиц» | **Вводная часть:** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по 1му, бег до 45с мин. с изменением направления движения,  Бег .по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег .до 2мин., ходьба выполнением заданий на внимание. **Основная часть:**Учить:  – ходить и бегать по кругу;  – подлезать под шнур, не касасаясь руками;  – сохранять равновесие при ходьбе по доске.  П/и «Воробышки и кот»  **Заключительная**  малоподвижная игра «Туннель»  «точно в цель» | **Вводная часть:** Ходьба и бег врассыпную, в колонне по 1му, бег до 30с с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2мин., ходьба с выполнением заданий на внимание. **Основная часть:** ОРУ с обручем. Учить:-Ходьба по наклонной доске боком, спуск шагом.  -Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  -Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди.  **Заключительная:**  П/и «Поезд», Игра по выбору |

**Месяц –** март

**тема ДОУ: К нам весна пришла**

1 – Моя мама самая лучшая

2 я неделя: Международный женский день

3 - я неделя: Встречаем весну и пернатых друзей

4 - я неделя: Жизнь животных весной

**Итоговое мероприятие:** Зарничка

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Март | Планируемые результатывладеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на 2х ногах, подбрасывание мяча вверх, х.по канату, передача мяча др.др.); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одеватся и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку. Умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умеет делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.74 - 85.. | Пал/гим.  Ледяная горка»  «Пришла весна» «Ежик»  Нищева Н. В.  П/И «Пятнашки»  , «Кто вперед возьмет флажок», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Упражнятьв ходьбе и беге парами и беге врассыпную. **Основная часть:**Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами  П/и «Ловишки»  **Заключительная:**  П/и «Поезд» | **Вводная часть:** Учить:  – ходить и бегать по кругу;  – сохранять  устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;  – мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед  **Основная часть:**  *Малоподвижная игра:* «Собираем подснежники для мамочки»  **Заключительная:**  П/и «Виды спорта» | **Вводная часть:** Упражнять:  – в ходьбе и беге по кругу;  – ползании по скамейке на ладонях и коленях.  **Основная часть:**Учитьбросать мяч о землю  и ловить двумя руками  П/и «Птички в гнездышке»  **Заключительная:**  П/и «Перелёт птиц»  «Бездомный заяц»  «Зайка беленький» | **Вводная часть:** Упражнять:  – в ходьбе парами;  – беге врассыпную;  – ходьбе с перешагиванием  через брусок.  **Основная часть:**  Учить правильному хвату руками за рейки  при влезании на наклонную лестницу  П/и «Зайка серенький сидит» **Заключительная:**  П/и «Виды спорта»  «Перелет птиц»  Игра по выбору детей |

**Месяц –** апрель

**тема ДОУ: Земля наш общий дом**

1 – сбережем природу

2 я неделя: Этот далекий космос

3 - я неделя: Знакомство с народной культурой и традициями

4 - я неделя: Диагностика

**Итоговое мероприятие:** спортивное развлечение «Полет в космос»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Апрель | Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично  отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет  взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться  с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.80 – 88/  Бабенкова, Е.А., Т.М.Параничева. «Подвижные игры на прогулке»  с 25 – 34/  Приложение 2 | Дых.упр «Обезьянка»  Пал/гимн«Шарик  «Жмурки»  «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Ходьба по 1му, бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе.  **Основная часть:** ОРУ б/предметов. Ходьба по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя. Прыжки на 2х ногах правым и левым боком .Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  -Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя.  **Закл. часть:**  П/и «Ловишка с ленточками».  «Летает – не летает» | **Вводная часть:** Ходьба по 1му, бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе.  **Основная часть:**ОРУ с косичкой.  -Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед.-Прокатывание обруча др.др.  -Пролезание в обруч.  -Ползание по скамейке на высоких четвереньках.  -Метание мешочков в вертикальную цель.  -Мяч в круг.  **Закл. часть:**  П/и «Космонавты»  «Совушка» | **Вводная часть:** Ходьба по 1му, бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом.  -Лазание по гимн.стенке.  -Прыжки ч/з скакалку, в длину с места.  Бег 10м.  -Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  **Закл. часть:**  П/и «Удочка»  «Самолеты» | **Вводная часть:** Ходьба по 1му, бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе.  **Основная часть:** ОРУ б/предметов. Ходьба по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя. Прыжки на 2х ногах правым и левым боком .Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  -Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2  **Закл. часть:**  П/и«Ловишкас ленточками».  «Котята и щенята» |

**Месяц –** май

**тема ДОУ: Ходит весна по полям и лугам. Мы любим трудится.**

1 - я неделя: Улица на которой я живу

2 - я неделя: Юнные защитники природы

3 - я неделя: Юнные защитники природы

4 - я неделя: Народное искусство моего края

**Итоговое мероприятие:** Мы сажаем огород

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Май | Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в в младшей группе – М.: Мозаика – Синтез, 2014. с.88 - 99.. | Пал. Гимн.  На лужайке (1160  Одуванчик !114) Рыбки  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» «Классы», «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Ходьба и бег мж. предметами; врассыпную  мж. предметами; Ходьба и бег с поворотом в др.сторону. **Основная часть:** ОРУ с мячом.  -Ходьба по скамейке с мячом.  -Ползание по скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке.  -Прыжки на левой и правой ноге мж. кеглями.  **Заключительная часть:**  П/и «Светофор» | **Вводная часть:** Ходьба и бег мж.предметами; врассыпную Ходьба и бег.с поворотом в др.сторону. **Основная часть:** ОРУ с флажками.  -Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол.  -Ползание по скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке.  -Прыжки на левой и правой ноге мж.кеглями.  **Заключительная часть:**  П/и «Удочка»  «Летает – не летает» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег мж.предметами; врассыпную.  Ходьба и бег с поворотом в др.сторону.**Основная часть:** ОРУ с ленточками.  Игровые задания:  -Проведи мяч.  -Пас друг другу.  -Отбей волан.  -Прокати не урони обруч.  -Забрось в кольцо.  **Заключительная часть:**  П/и «Горелки»  «Найдём зайчика!» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег  мж.предметами; врассыпную мж.предметами. Ходьба и бег с поворотом в др.сторону. **Основная часть:** ОРУ  на скамейках.  Игровые задания:  -Проведи мяч.  -Пас др.др.  -Отбей волан.  -Прокати не урони обруч.  -Забрось в кольцо  -Мяч о пол.  **Заключительная часть:** П/и «Самолёты»  «Угадай, Кто позвал? |

**Группа детей (5-6 лет)**

**Месяц –** сентябрь

**Общая тема для ДОУ: Как мы растем**

1 - я неделя: наш любимый детский сад!

2 – 3 я неделя: Я вырасту «Здоровым»

4 - я неделя: Диагностика

**Итоговое мероприятие:** Витамины для здоровья

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сентябрь | *Планируемые результаты развития:* владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. ритм. гимн. под музыку. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 16- 29 | Логоритмика  «В огороде»  2Корзина с овощами» (132)  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» «Классы», «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| Вводная часть:  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием коленей.  Основная часть: ОРУ с малым мячом.  -Пролезание в обруч боком, прямо.  -Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове.  Закл. часть :  П/и «Мы веселые ребята»  П/и «Тишина» | Вводная часть:  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием колене.  Основная часть: ОРУ б/предмета.  Игровые задания  -Быстро в колонну.  -Пингвин.  -Не промахнись (кегли, мешки).  -По мостику с мешоч.наголове.Поймай мяч  Закл. часть:  П/и «Ловишка с ленточкой»  «У кого мяч?» | Вводная часть:  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием коленей.  Основная часть:  ОРУ с малым мячом.  -Пролезание в обруч боком, прямо.  -Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове.  -Ходьба по скамейке с мешочком на голове.  -Прыжки на 2х ногах с мешочком мж.коленями, «Пингвин».  Закл. часть:  П/и «Мы веселые ребята»  «Совушка» | Вводная часть:  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием колене.  Основная часть :ОРУ б/предмета.  Игровые задания  -Быстро в колонну.  -Пингвин.  -Не промахнись (кегли, мешки).  -По мостику с мешоч.на голове.-Мяч о стенку.  -Поймай мяч «Собачка»  -Достань до колокольчика  Закл. часть: П/и «Ловишка с ленточкой» |

**Месяц –** октябрь

**тема ДОУ: Мир животных и растений**

1 - я неделя: Золотая осень

2 - я неделя: Что нам осень принесла

3 - я неделя: от куда к нам хлеб пришел

4 - я неделя: природные зоны земли, животный мир.

**Итоговое мероприятие:** Осенняя эстафета!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Октябрь | Планируемые результаты развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползанье, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку. | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 16- 29  Карпушина М.Ю. Сценарии оздор-ных досугов для детей 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. | | Пал гимнастика Апельсин (127)  «Осенние листики»  «Осень»  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» «Классы», «Пятнашки»,  2Липкие пеньки» Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**  Перестроение из колонны по 1му в колонну по 2, Ходьба и бег.врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; ходьба, по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.  **Основная часть:**  ОРУ б/предмет.  -Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  -Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, прямо, боком.  -Броски мяча 2мя руками от груди, передача др.др.из-за головы.  -Ходьба по скамейке, на середине присед.  **Закл. Часть:**  П/и «Удочка»  На открытом  воздухе  **Вводная часть:**  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, бег 1мин.перестроение в 3колонны,  **Основная часть:**ОРУ с малым мячом.  -Пролезание в обруч боком, прямо.  -Перешагивание ч/з бруски.  **Закл. часть**  П/и «Мы веселые ребята»  П/и «Найди и промолчи» | **Вводная часть:** Ходьба и бегпо 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, бег .до 1мин.с высоким подниманием коленей.  **Основная часть:**  ОРУ б/предмета.  -Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  -Переползание ч/з препятствие.  -Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  -Ползание на4 мж.предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.  **Закл. Часть:**  П/и «Перелет птиц».  Передай мяч по кругу «Мой весёлый, звонкий мяч….»  **Вводная часть:**Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием колен.  **Основная часть:** ОРУ б/предмета.  Игровые задания  -Быстро в колонну.  -Пингвин.  -Не промахнись (кегли, мешки).  -По мостику с мешоч.на голове.  -Поймай мяч.  **Закл. часть:**  **П/и «У кого мяч»** | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по 1му и по 2, Ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин .с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.  **Основная часть:**  ОРУ б/предмета.  -Пролезание ч/з 3 обруча прямо, правым и левым боком.  -Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие 20см., с 3го шага на препятствие.  -Перелезание с преодолением препятствия.  -Ходьба по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание ч/з мяч.  **Закл. Часть:**  П/и «Мы веселые ребята  **Вводная часть:**  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием колен.  **Основная часть** :ОРУ б/предмета.  Игровые задания  -Пингвин.  -Не промахнись ( мешки).  -Достань до колокольчика.  **Закл. часть:**  П/и «Мы веселые ребята»  Ф/м«Буратино | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по 1му и по 2, Ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.  **Основная часть:**  ОРУ б/предмета.  Игровые задания:  -Попади в корзину.  -Проползи, не задень.  -Не упади в ручей.  -На одной ножке по дорожке.  -Ловкие ребята (с мячом).  -Перешагни, не задень.  **Закл. Часть:**  П/и «Гуси, лебеди»  **Вводная часть:**  Ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, бег до 1мин.с высоким подниманием колен.  **Основная часть** :ОРУ б/предмета.  Игровые задания.  -Пингвин.  -Непромахнись( мешочки).  -Поймай мяч.  -Достань до колокольчика.  **Закл. часть**: П/и «Мышеловка» |

**Месяц –** ноябрь

**тема ДОУ: С чего начинается Родина**

1 –неделя: Россия Родина моя

2 - неделя: Я живу на Урале

3 - я неделя: О дружбе и о друзьях

4 - я неделя: Азбука здоровья

**Итоговое мероприятие:** Спортивно – музыкальный праздник, посвящённый Дню Матери

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ноябрь | Планируемые результатывладеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на 2х ногах, подбрасывание мяча вверх, х.по канату, передача мяча др.др.); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одеватся и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 40 – 49. | Игра «На лужайке» (093) «Лесной переполох» (096)  Нищева Н. В.  П/И  «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Главный город – Москва**  **Вводная часть:** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 /3.  **Основная часть:**  ОРУ с мячом..  -Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета».  -Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  -Ползание по скамейке на четвереньках.  -Ходьба по канату боком.  -Передача мяча др.др.из-за головы.  **Закл. Часть:**  П/и народов Урала  «У медведя во бору»  Пал/ гимн.  «Моя семья»  Дых/упр. «Погончики».  **На**  **открытом**  **воздухе**  **Вводная часть:**Ходьба **по** 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, бег до 1мин, перестроение в 3колонны.  **Основная часть:** ОРУ б/пр.  -Быстро в колонну.  -Пингвин.  -Не промахнись (кегли, мешки).  -Поймай мяч  **Закл. часть:**П/и «Ловишка»  Пал/ гимн.  «Моя семья»  Дых.упр. «Насос». | **Моя семья**  **Вводная часть:**  Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, бег врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2/ 3.  **Основная часть:**  ОРУ с малым мячом.  -Ползание по скамейке на животе.  **Закл. Часть:**  П/и «Выше ноги от земли».  Пал/ гимн.  «Моя семья»  Дых/упр. «Кошка» «  **Вводная часть:**Ходьба по 1му, на носках, пятках, врассыпную, бег мж.предметами по сигналу, до 1мин. перестроение в 3колонны.  **Основная часть:**ОРУ с мал/мячом.  -Пролезание в обруч бок/прямо.  -Перешагивание ч/з бруски.  **Закл. часть**  П/и «Мы веселые ребята», «Тишина»  Пал/ гимн. «Моя семья».Дых.упр. «Насос». | **Мой город - Красноуфимск**  **Вводная часть:** Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 /3.  **Основная часть:**  ОРУ с мячом..  -Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета».  -Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  -Ползание по скамейке на четвереньках.  -Ходьба по канату боком.  -Передача мяча др.др.из-за головы.  **Закл. Часть:**  П/и народов Урала  «У медведя во бору»  Пал/ гимн.  «Моя семья»  **Вводная часть:**Ходьба **по** 1му, на носках, пятках, врассыпную, м/ж.предметами по сигналу, бег до 1мин, перестроение в 3колонны.  **Основная часть:** ОРУ б/пр.  -Быстро в колонну.  -Пингвин.  -Не промахнись (кегли, мешки).  -Поймай мяч  **Закл. часть:**П/и «Ловишка»  Пал/ гимн. | **Азбука пешехода**  **Вводная часть:**  Построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2/3. **Основная часть:** ОРУ с обручем.  -Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола.  -Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  -Прыжки на правой и левой ноге мжпредметами.  **Закл. Часть:**  П/и «Ровным кругом»  «Найди себе пару»  Дых.упр. «Насос»  Пал/ гимн. «Там, где нету тротуара…»  Дых/упр. «Кошка»  **Вводная часть:**  Ходьба по 1му, с заданием по сигналу, бег до 1мин.с высоким подниманием колен, перестроение в 3колонны.  **Основная часть** :ОРУ б/предмета.  -Не промахнись ( мешки).  -Поймай мяч «Собачка»  **Закл. часть:**  П/и «Затейник»  «Найди себе пару»  Пал/ гимн. Там, где нету тротуара**…**Дых.упр. «Насос» |

**Месяц –** декабрь

**тема ДОУ: Здравствуй гостья, зима!**

1 –неделя: Мы друзья зимующих птиц!

2- я неделя: Зима!

3 - я неделя: Знакомство с творчеством Бажова

4 - я неделя: Новый год в разных странах

**Итоговое мероприятие:** Зимняя эстафета «Зимушка»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Декабрь | Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 49 – 60. | Дых. Упр. «Ладошки», «Насос».  Пал/гимн. Зимняя прогулка  «Жмурки» «Займи место»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**Ходьба по 1му между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру», в полуприседе, широким шагом.  Бег «Змейкой». **Основная часть:** ОРУ с гимн/палкой.  Ходьба  - по наклонной доске,закрепленной на стенке, спуск по гимн.стенке;  -по наклонной доске боком.  Перешагивание ч/з шнур, справа и слева от него.  Передача мяча из-за головы, ст.на коленях.  **Закл. часть**  П/и «Птичий двор»  **На свежем воздухе**  **На лыжах:**  **Вводная часть:** Построение в шеренгу; ТБ на занятии Л/П. Надевание лыж. Ходьба ступающим шагом 10 – 12 м.**Основная часть:** Игровое задание: «Веер», «Железная дорога», «Самокат».**Заключит/ часть:**П/и «Слалом» | **Вводная часть:**Ходьба по 1му между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру», в полуприседе, широким шагом.  Бег «Змейкой». **Основная часть:** ОРУ с гимн/палкой.  Ходьба  - по наклонной доске,закрепленной на стенке, спуск по гимн.стенке;  -по наклонной доске боком.  Перешагивание ч/з шнур, справа и слева от него.  Передача мяча из-за головы, ст.на коленях.  **Закл. часть**  П/и «Птичий двор»  **Вводная часть:** Построение в шеренгу; ТБ на занятии Л/П. Надевание лыж. Ходьба ступающим шагом 10 – 12 м.  **Основная часть:** Игровое задание: «Веер», «Железная дорога», «Самокат».**Заключит/ часть:**П/и «Слалом» | **Вводная часть:**Ходьба по 1му мж.предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, в полуприседе, широким шагом. на сигнал «Сделать фигуру». Бег «Змейкой».  **Основная часть:** ОРУ с гимн.палкой.  -Передача мяча 2мя руками вверх и ловля после хлопка.  -Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  -Ползание по скамейке на животе.  -Ходьба по скамейке с мешочком на голове.  **Закл. часть:**П/и «Охотники и утки»  **Вводная часть:** Построение в шеренгу; ТБ на занятии Л/П. Надевание лыж. Ходьба ступающим шагом 10 – 12 м  **Основная часть:** Игровое задание: «Веер», «Железная дорога», «Самокат».**Заключит/часть:**  Спуск в осн стойке  (ворота0 | **Вводная часть:**  Ходьба по 1му мж.предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. Бег «Змейкой».  **Основная часть:** ОРУ с мячом.  -Лазание по гимн.стенке до верха.  -Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове.  -Ползание по скамейке с мешочком на спине.  -Передача мяча др.др.снизу с хлопком перед ловлей.  **Закл. Часть:**  П/и по выбору детей  **Вводная часть:** Ходьба в колонне по 1му за ведущим между постройками из снега в среднем, быстром темпе, ОРУ.  **Основная часть:**  .1.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль прямой линии  (руки произвольно).  2.Игровое задание:  «Мяч через голову»  3. П/и «Два мороза».  **Заключительная часть:**  П/и «Стоп» |

**Месяц –** январь

**тема ДОУ:**

1 - я неделя: Каникулы

2 - я неделя: Зимние забавы

3 - я неделя: Зимний календарь

4 - я неделя: Здравствуй сказка

**Итоговое мероприятие:**Эстафета «Зимушка»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1, 2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Тема  занятий и содержание  5-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Январь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 60 – 69. | Пальчиковая гимн.  «Непоседа»  Гонки (131)  Снегири (051)  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» «Классы», «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП  Дых упр Стрельниковой 2Насос»  2Обними плечи» |
| **Каникулы** | **Зимние развлечения**  **Зимние забавы**  **Вводная часть:**Ходьба и бег мж.кубиками? разложенными в шахматном порядке.  **Основная часть:**  ОРУ с кубиками.  - ходьба и бег по наклонной доске;  - прыжки на одной ноге между кубиками;  - передача мяча в парах.  - ходьба по скамейке.  **Заключительная часть:**  П/и:»Медведи и пчёлы»  «Ловишки парами»  **На свежем воздухе**  **Вводная часть:**  Построение в шеренгу на лыжах.  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  1. Повороты направо, налево переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступанием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой»  П/и ««Шире шаг»  «Слалом»  **Заключительная часть:**  П/и «Эхо» | **Вводная часть:**Ходьба и бег мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.  **Основная часть:**  ОРУ с гим/палками  -Передача мяча др.др. от груди.  -Х.по скамейке, отбивая мяч о пол.  -Мой веселый звонкий мяч.  -Точный бросок.  **Заключительная часть:**  П/и «Мороз»  «Жмурки»  **На свежем воздухе**  **Вводная часть:**  Построение в шеренгу на лыжах.  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  1. Повороты направо, налево переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступанием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой»  П/и ««Шире шаг»  «Слалом»  **Заключительная часть:**  П/и «Эхо» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом.  -Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  -Х.по скамейке «Лилипутами».  -Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм.  -Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  **Заключительная часть:**  П/и «Невод»  **Вводная часть:** Одевание лыж, построение в шеренгу;  Повороты направо, налево переступнием вокруг пяток лыж (снежинка)  Упр из школы лыжника.  **Основная часть:**  1.Игровое задание «Кто дольше проскользит на одной лыже».  3.П/и ««Шире шаг»  «Слалом»  **Заключительная часть:**  П/и «Железная дорога» |

**Месяц –** февраль

**Общая тема для ДОУ: Профессии людей**

1 –Творчество В. Бианки

2я неделя: В мире героических людей

3 – Современные профессии

4 я неделя: Щирокая масленица, взятие крепости

**Итоговое мероприятие:** Лыжня России

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Февраль | Планируемые результаты: : владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 69 -77. | Логоритмика  «Мы спортсмены»  Упр.  «Погончики»,  «Обними плечи».  Пал/гимн. «Я перчатку надеваю».(136)  П/И « «Продам горшки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Ходьба в колонне по 1му, бег до 1,5 мин.с изменением напр-ия, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2мин., ходьба выполнением заданий на внимание.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  -Ходьба по наклонной доске, бег , спуск шагом.  -Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  -Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.  **Закл часть**  П/и «Виды спорта»  **На свежем воздухе**  В**водная часть:**  1.Построениев шеренгу на лыжах.  2. Повороты на месте.  3. Скол-ий шаг 50м.  **Основная часть:**  1. Повороты переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступанием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Прохождение 800 - 1000м в медл. Темпе.  4. Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой» .  **Закл.часть:**Встречная эста­фета». | **Вводная часть:** Ходьба в колонне по 1му, бег до 1,5 мин.с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2мин., ходьба выполнением заданий на внимание.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  -Ходьба по наклонной доске, бег , спуск шагом.  -Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  -Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.  **Закл. часть**  П/и «Липкие пеньки»  «Луна или солнце»  В**водная часть:**  1.Построениев шеренгу на лыжах.  2. Повороты на месте.  3. Скользящий шаг 50м.  **Основная часть:**  1. Повороты направо, налево переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступанием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Прохождение 800 - 1000м в медл. темпе.  4. Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой» с заданиями («Не задень», Присядь – встань».  **Закл. часть:**Встречная эста­фета». | **Вводная часть:** Ходьба и бег в колонне по 1му, б.до 1,5 мин. с изменением направления движения, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.  **Основная часть:** ОРУ б/предметов (аэробика)  Игровые задания:  -Проползи не урони.  -Ползание на четвереньках мж.кеглями.  -Дни недели.  -Мяч среднему в кругу.  -Покажи цель.  **Закл.часть:**  П/и «веселые забавы»  «Ручейки и озера»Дых.  В**водная часть:**Построение в шеренгу на лыжах.  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  1. Повороты направо, налево переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступнием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Прохождение 600м в ср.темпе  4. Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой» с заданиями («Не задень», Присядь – встань».  **Закл.часть:**эстафета | **Вводная часть:** Ходьба и бег по Х.иб.врассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.иб.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны.  **Основная часть занятия:** ОРУ на скамейке.  -Лазание по гимн.стенке разными способами.  -Х.по скамейке «Лилипутами», руки за головой.  -Прыжки с ноги на ногу мж.предметами, поставленными в один ряд.  **Закл. часть:**  П/и «Пограничники и нарушители»  «Догонялки»  Ходьба «Солдаты»  В**водная часть:**  Построение в шеренгу на лыжах.  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  1. Повороты направо, налево переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступанием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Прохождение 600м в ср.темпе  4. Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой» с заданиями («Не задень», Присядь – встань».  **Закл. часть:**Встречная эста­фета». Дых. Упр.  «Обними плечи». |

**Месяц –** март

**тема ДОУ: К нам Весна пришла**

1 –мамы разные нужны - мамы всякие важны

2 -я неделя: Творчество Н. Носова

3 - я неделя: Первые проталинки

4 - я неделя: Жизнь животных и птиц

**Итоговое мероприятие:** Лыжная эстафета

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Март | Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 69 -77. | Массаж «Дождик» Физминутка «Цветок»  Нищева Н. В.  ПИ  «Продаём горшки»  «Водяной» Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Ходьба и бег в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 3. **Основная часть:** ОРУ б/предметов.  -Прыжок в высоту с разбега 30см.  -Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  -Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями.  Ползание по скамейке на высоких четвереньках.  **Закл. часть:**  П/и «Медведь и пчелы»  Физминутка «Цветок»  **На свежем воздухе**  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе между постройками сначала вправо по кругу, затем влево. ОРУ.  **Основная часть:**  1. «День и ночь»  2.Игровое задание «Кто дальше бросит снежок?».  3. «Хоккей»  **Заключительная часть:**  П/и «Алфавит» | **Вводная часть:** Ходьба и бег вв колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 3.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  -Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах.  -Метание мешочка в горизонтальную цель.  -Пролезание ч/з 4-5 обруча.  **Закл. часть:**  П/и «Ручеёк»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «День и ночь»  2. П/и «Снайперы».  3. «Хоккей»  **Заключительная часть:**  П/и «Передача мяча в шеренге» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в круг.  Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по3. **Основная часть:** ОРУ с малым мячом.  -Ходьба по канату боком с мешочком на голове.  -Прыжки из обруча в обруч.  -Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком.  -Ходьба с перешагиванием ч/з набив/мячи.  **Закл. часть:**  П/и «Бег по расчету»  Стихотворение про маму.  **Вводная часть:**  Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».  ОРУ.  **Основная часть:**  1. П/и «Хоккей»  «Метание снежков» пр/лев рукой в гор цель.  **Заключительная часть:**  П/и «Невод» | **Вводная часть:** Ходьба в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 3.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  -Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах.  -Метание мешочка в горизонтальную цель.  -Пролезание ч/з 4-5 обруча.  **Закл. часть:**  П/и «Катание мяча»  Массаж «Дождик»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «День и ночь»  2. П/и «Снайперы».  3. «Хоккей»  **Заключительная часть:**  П/и «Обезьяны и охотник» |

**Месяц –** апрель

**тема ДОУ: Земля наш общий дом**

1 - я неделя: Дети друзья природы

2 я неделя: Космические путешествия

3 - я неделя: Народная культура и традиции

4 - я неделя: диагностика

**Итоговое мероприятие:** Космические путешествия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4-й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Апрель | Планируемые результаты : владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 77 – 87. | ПИ«Луна и солнце»  Жмурки», «Липкие пеньки»  «Катание мяча»  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП  Пал/ гимн.  «Рыбки» |
| **Вводная часть:** Ходьба и бег по 1му, по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе,ходьба и бег мж.предметами. **Основная часть:** ОРУ с косичкой.  -Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед.  -Прокатывание обруча др.др.  -Пролезание в обруч.  -Ползание по скамейке на высоких четвереньках.  -Метание мешочков в вертикальную цель.  -Мяч в круг.  Футбол.  **Закл. часть:** П/и «Космонавты»  **«Жмурки»**  На свежем воздухе  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Снайперы». Дых. Упр.  «Погончики»,  «Насос».  **Заключит.часть:**  П/и «Липкие пеньки» | **водная часть:**Ходьба и бег по 1му по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе, ходьба и бег мж.предметами. **Основная часть:** ОРУ с малым мячом.  -Лазание по гимн.стенке.  -Прыжки в длину с места,  - Бег 20м,  -Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  - Прыжки в высоту.  **Закл. часть:**  П/и «Удочка»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Снайперы». Дых. Упр.  «Погончики»,  «Насос».  **Заключительная часть:**  П/и «Затейник»  Догонялки»  Пал/ гимн. «Рыбки» | **Вводная часть:**Ходьба и бегпо кругу и змейкой, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе,ходьба и бег мж.предметами. **Основная часть:** ОРУ с мячом.  Игровые задания:  -Сбей кеглю.  - Метание мешочка с пеком пр/лев рукой.  -Догони мяч.  **Закл. часть:** П/и  «Бравые солдаты».  «Луна и солнце»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Снайперы».  «Продаём горшки»  **Заключительная часть:**  П/и «Затеник» Пал/ гимн. «Рыбки» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег по по 1му, по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1мин.в среднем темпе, ходьба и бег мж.предметами. **Основная часть:** ОРУ б/предметов.  -Ходьба по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя.  -Прыжки на 2х ногах правым и левым боком.  -Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  -Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока.  **Закл. часть:**  «Жмурки», «Липкие пеньки»  «Катание мяча»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  Игры народов Урала  «Чай – чай, выручай»  «Юрта»  **Заключ. часть:**  Игра народов Урала по выбору детей |

**Месяц –** май

**тема ДОУ: Ходит весна по полям и лугам. Мы любим трудится.**

1 - я неделя: Памятные места нашего города

2 - я неделя: День победы

3 - я неделя: экологические тропы

4 - я неделя: Народное искусство моего края!

**Итоговое мероприятие:** Туристская эстафета

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема занятий и содержание  1-й недели | Тема  занятий и содержание  2-й недели | Тема  занятий и содержание  3-й недели | Тема  занятий и содержание  4, 5 -й недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Май | *Планируемые результаты:* владеет соответствующими возрасту основными движениями (бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. 87 - 95 | Пал/ гимн. Прятки»  Логоритмика «Едем»  «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| В**водная часть:** Ходьба и бег мж.предметами; врассыпную мж.предметами; бег с поворотом в др.сторону. **Основная часть:** ОРУ с мячом.  -Ходьба по скамейке с мячом.  -Ползание по скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке.  -Прыжки на левой и правой ноге мж.кеглями.  **Заключительная часть:**П/и «Светофор»  «Алфавит», «Невод»  На свежем воздухе  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Снайперы». Дых. Упр.  «Погончики»,  «Насос».  **Заключительная часть:**  П/и «Затейник»  Пал/ гимн. «Осы» | **Вводная часть:** Ходьба и бег по 1му мж.предметами.  **Основная часть:** ОРУ с флажками.  -Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол.  -Ползание по скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке.  -Прыжки на левой и правой ноге мж.кеглями.  **Заключительная часть:**  П/и «Светофор»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Снайперы». Дых. Упр.  «Погончики»,  «Насос».  **Заключительная часть:**  П/и «Море волнуется…» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег (2мин).  **Основная часть:** ОРУ с ленточками на скамейках.  Игровые задания:  -Проведи мяч.  -Пас др.др.  -Отбей волан.  -Прокати не урони. Обруч.  -Забрось в кольцо  -Мяч о пол.  **Заключительная часть:** П/и «Горелки»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Снайперы». Дых. Упр.  «Погончики»,  «Насос».  **Заключительная часть:**  П/и «Съедобное – не съедобное»  Пал/ гимн. Прятки» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег  **Основная часть:** ОРУ с ленточками на скамейках.  Игровые задания:  -Проведи мяч.  -Пас др.др.  -Отбей волан.  -Прокати не урони Обруч.  -Забрось в кольцо  -Мяч о пол.  **Заключительная часть:** П/и «Горелки»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Охотники и утки»  **Заключительная часть:**  П/и «Летает – не летает» |

**Группа детей (6-7 лет)**

**Месяц –** сентябрь

**тема ДОУ:** Как мы растем

**Итоговое мероприятие:** Кросс наций

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | Содержание  2-я неделя | Содержание  3-я неделя | Содержание  4-я неделя | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сентябрь | **Планируемые результаты:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч др..: 2-мя руками снизу, из-за головы 3м. (*физическая культура*). | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С.9 – 20.  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С.95 – 103. | Логоритмика: «В огороде»  Пал гимн «Туман» (005)  «Ветер и листья»  (008)  Нищева Н. В.  П/И « У медведя во бору» «Классы», «Пятнашки», Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, мж.предметами, по канату. Бег в ср.темпе до 1,5мин.  Перестроение в колонну по 2в движении.  **Основная часть:**  ОРУ б/предметов.  Ходьба по канату боком.  Прыжки ч/з шнур на правой, левой ноге.  Эстафета «Мяч водящему».  **Заключ. часть:**  П/и «Удочка»  П/и «Мяч капитану»  «Мышеловка»  На свежем воздухе  **Вводная часть:** 1.Ходьба в колонне по 1му;  2.ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.  3. ОРУ б/предметов.  **Основная часть:**  Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.  П/и «Зайцы и волк»  **Заключ. часть:**  П/и «Мы веселые ребята», «Совушка». | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, мж. предметами, по канату. Перестроение в колонну по 2в движении. Бег в ср.темпе до 1,5мин. Ходьба с дых. упражнениями.  **Основная часть:**  ОРУ с флажками.  Прыжки с высоты 40см.  Отбивание мяча правой рукой на месте.  Ведение мяча, забрасывание его в корзину 2мя руками.  Пролезание ч/з 3 обруча прямо и боком.  **Заключ. часть:**  П/и «Кто быстрее»  **«**Ловишки с ленточками»  **«** У кого мяч»  **Вводная часть:**  1.Ходьба в колонне по 1му; ходьба и бег между предметами.  2.Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.  3. ОРУ б/предметов.  **Основная часть:**.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  П/и «Ловишки»,  «Невод»  **Заключ. часть:**  П/и «У кого мяч?» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, мж.предметами, по канату. Перестроение в колонну по 2в движении. Бег в ср.темпе до 1,5мин. Ходьба с дых. упраж.  **Основная часть:**  ОРУс мячом.  Подбрасывание мяча вверх 1й рукой, ловля 2мя.  Ползание на животе в конце кувырок.  Лазание по гимн.стенке с переходом на др.пролет.  Ходьба .по скамейке с хлопками под коленом, на середине поворот, присед.  **Заключ. часть:**  П/и «Жмурки»  «Невод»  «Мы веселые ребята»  **Вводная часть:**  1. Ходьба и бег в колонне по 1му.  2. ОРУ  **Основная часть:** Передай мяч (построение в круг)  П/и «Затейник»,  «Охотники и утки».  **Заключительная часть:**  П/и «Летает – не летает». | **Вводная часть**:  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, мж.предметами, по канату. Перестроение в колонну по 2в движении. Бег в ср.темпе до 1,5мин. Ходьба с дых. упражнениями.  **Основная часть:**  ОРУ с обручем.  Игровые упр.:  Ловкие ребята (тройками).  Пингвины (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).  Догони свою пару.  Проводи мяч.  **Заключ. часть:»Быстро в колонну»**  **Игры по выбору детей**  **Вводная часть:**  1. Ходьба и бег в колонне по 1му.  2. ОРУ  **Основная часть:**  Передай мяч (построение в шеренгу)  П/и «Зайцы и волк», «Вершки и корешки».  **Заключительная часть:**  Логоритмика: «В огороде»» |

**Месяц –** октябрь

**тема ДОУ:** Мир животных и растений.

**Итоговое мероприятие:** Осенняя эстафета

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | Содержание  2-я неделя | Содержание  3-я неделя | Содержание  4-я недели | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Октябрь | **Планируемые результаты:** ходят и бегают по одному, змейкой, с перешагиванием ч/з предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивая мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 20 – 29.  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С. 95 – 103. | Физминутка «Ветер»  «Осень» 007  Нищева Н. В.  П/И «Пятнашки» «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки»,,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, с перешагиванием ч/з предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег м/ж линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.  **Основная часть:**  ОРУ б/предметов.  Ходьба по скамейке на носках, руки за голову; боком с мешочком на голове.  Прыжки в длину с места.  Подбрасывание малого мяча 1й рукой, ловля 2мя; передача в парах.  **Заключ. часть:**  П/и «Удочка»  На открытом воздухе  **Вводная часть:** Ходьба в чередовании с бегом до 2 мин.  Построение в круг, ОРУ.  **Основная часть:**  Прыжки на 2 ногах через линии.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Перебрасывание мяча и ловля его двумя руками снизу (расстояние 1,5м.).  П/и «Бег шеренгами».  **Заключ. часть:**  П/и «Удочка». | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, с перешагиванием ч/з предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег м/ж линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.  **Основная часть:**  ОРУ с флажками.  Метание мешочка с песком пр/лев рукой.  Отбивание мяча 1й рукой на месте.  3Бег 10м.  **Заключ. часть:**  П/и «Съедобное не съедобное»  **Вводная часть:**  Ходьба в чередовании с бегом до 2 мин.  Построение в круг, ОРУ.  **Основная часть:**  Игровые задания  Быстро в колонну.  Пингвин.  Не промахнись (кегли, мешки).  По мостику с мешочком на голове.  Поймай мяч ( с заданием).  **Закл. часть:**  П/и «У кого мяч». | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, с перешагиванием ч/з предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег м/ж линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.  **Основная часть:**  ОРУ с обручем.  Игровые упр.:  Проведи мяч.  Кто самый меткий.  Эстафеты:  -Кто быстрее (ведение мяча).  -Мяч водящему.  -Не задень.  **Заключительная часть:**  П./и. «Охотники и утки»  «Совушка»  **Вводная часть:**  Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (1,5 мин).  ОРУ  **Основная часть:**П/и: «Не попадись!», «Удочка»  «Ловля обезьян»,  «Невод»  **Заключ. часть:**П/и: «У медведя во бору». | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, змейкой, с перешагиванием ч/з предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег м/ж линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.  **Основная часть:**  ОРУ с мячом.  Ведение мяча по прямо,  змейкой.  Ползание по скамейке на животе;  Ходьба с мешочком на голове.  Прыжки вверх из глубокого приседа.  **Заключительная часть:**  П/и «Кто быстрее испечет пирог», «Перелёт птиц».  **Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (1,5 мин).  **Основная часть:** Ходьба по уменьшеной опоре (по рейке гимнастической скамейки), свободно балансируя руками.  П/и: «Стоп», «Вершки и корешки»  **Заключ. часть:**  П/и «Самолеты», «Невод» «Море волнуется раз…» |

**Месяц –** ноябрь

**тема ДОУ:** С чего начинается Родина

**Итоговое мероприятие:** Спортивно – музыкальный праздник, посвящённый Дню Матери

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | Содержание  2-я неделя | | Содержание  3-я неделя | | содержание  4-я неделя | | Программно-методическое обеспечение | | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 |
| Ноябрь | **Планируемые результаты:** испытывают потребность в ежедневной двиг.деятельности; лазают по гимн.стенке со сменой темпа в разных направлениях, перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по скамейке прямо; боком; с перешагиванием ч/з предметы; с поворотами; с приседанием; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разныхи.п., попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстоянии 4-5м*.* | | | | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | | Занятие 10 - 13 | | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 29 – 40.  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С. 95 – 103. | | ПИ «Катание мяча».  «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП | |
| **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, врассыпную, парами, с ускорением, мж.предметами, с преодолением препятствий.  Ходьба с выполнением заданий. Перестроение в колонну по 2.  **Основная часть:**  ОРУ б/предметов.  Ходьба по канату правым и левым боком.  Прыжки ч/з шнур, канат на правой, левой ноге.  Эстафета «Мяч водящему».  **Заключ. часть:**  П/и «Жмурки», «Липкие пеньки», «Юрта», « У медведя во бору».  На открытом воздухе  **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с ускорением. Ходьба с выполнением заданий.  Перестроение в круг.  **Основная часть:**  .Прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед вдоль прямой линии  (руки произвольно).  Игровое задание:  «Мяч через голову»  П/и «Пятнашки»  «Угадай, чей голосок?»  **Закл. часть:** «Жмурки», «Липкие пеньки», «Юрта». | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, врассыпную, парами, с ускорением, с преодолением препятствий.  Бег в среднем темпе до 1,5мин. Ходьба с выполнением заданий. Перестроение в колонну по 2 в движении.  **Основная часть:**  ОРУ с флажками.  Прыжки ч/з скакалку.  Ползание под шнур боком.  Прокатывание обруча в парах,  Попади в корзину.  З**аключ. Часть:**  П/и «Выше ноги от земли».2Пожарные на учении2»Найди и прмолчи»  **Вводная часть:**  Ходьба по 1му, на носках, пятках, бег мж.предметами по сигналу, до 1мин. перестроение в 3колонны.  **Основная часть:**  ОРУ в парах.  Пролезание в обруч бок/прямо.  Перешагивание ч/з бруски.  **Закл. часть**  П/и «Мы веселые ребята», «Тишина» | **Водная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, с ускорением, мж.предметами, с преодолением препятствий.  Бег в среднем темпе до 1,5мин. Ходьба с выполнением заданий. Перестроение в колонну по 2 в движении.  **Основная часть:**  ОРУ,  Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль прямой линии  (руки произвольно).  Игровое задание:  «Мяч по кругу»  П/и «Удочка»»,  «канатоходец», «Фигуры».  **Заключительная часть:**П/и «Жмурки», «Липкие пеньки».  **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением.  Перестроение в колонну по два в движении..  **Основная часть:**  ОРУ  Прыжки через скакалку (длинную)  «Угадай, чей голосок?» **Заключительная часть:**  П/и «Мышеловка» | | **Водная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, врассыпную, парами, с ускорением, мж.предметами, с преодолением препятствий.  Бег в среднем темпе до 1,5мин. Ходьба с выполнением заданий. Перестроение в колонну по 2 в движении.  **Основная часть:**  ОРУ с обручем.  Игровые упр.:  Перелет птиц.  Лягушки и цапля.  Что изменилось.  Удочка.  Придумай фигуру.  Эстафеты:  Быстро передай.  Прыжки на 1й ноге.  Собери и разложи обручи.  **Заключительная часть:**  П./и «Обеги опасные места», «Совушка».  **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением. Ходьба с выполнением заданий..  **Основная часть:**  .Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Игровое задание:  «Мяч капитану» (В кругу)  П/и «Удочка»», «Угадай, чей голосок?» **Заключительная часть:**  П/и «Летает – не летает». | |

**Месяц –** декабрь

**тема ДОУ:** Здравствуй гостья, Зима!

**Итоговое мероприятие:** Зимние забавы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | Содержание  2-я неделя | Содержание  3-я неделя | Содержание  4-я неделя | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Декабрь | **Планируемые результаты:** Ходьба по скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают в парах мяч из-за головы, стоя в шеренгах 3м., отбивают мяч в движении, лазают по гимн.стенке с переходом с пролета на пролет, прыгают на 2х ногах ч/з шнуры, обручи | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 40 – 49. | *Русские* народные игры -«Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски».  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**Ходьба по 1му между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру», в полуприседе, широким шагом.  Бег «Змейкой».  **Основная часть:**  ОРУ с гим. палкой  Лазание по гимн.стенке с переходом на др.пролет.  -Забрасывание мяча в корзину от груди.  Ходьба по скамейке с приседанием поочередно на правую и лев.ноги3. **Заключ. часть:**  П/и«Снег кружится».  На свежем воздухе  **Вводная часть:**  Ходьба боком по круг, в п/приседе, с высоким подниманием колен.  Бег в медленном и среднем темпе до 1 мин.  **Основная часть:**  ОРУ,  Лепка снежков и метание пр/лев рукой в горизонтальную цель, в даль.  **Закл. часть**  П/и «Птичий двор».  **На лыжах:**  **Вводная часть:** Построение в шеренгу; ТБ на занятии Л/П. Надевание лыж. Ходьба ступающим шагом 10 – 12м. **Основная часть:** Игровое задание: «Железная дорога», «Самокат».**Заключит/ часть:**П/и «Слалом» | **Вводная часть:**  Ходьба по 1му между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру», в полуприседе, широким шагом.  Бег «Змейкой».  **Основная часть:**  ОРУ с флажками.  Прыжки на правой, лев.ноге ч/з шнуры.  Передача мяча др.др.из-за головы 3м.  Упр. «Крокодил».  Ведение мяча в ходьбе.  Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.  **Заключ. часть:**  П/и «Охотники и утки»Пальч/гимнас Зимняя прогулка.  **Вводная часть:**  Ходьба боком по круг, в п/приседе, с высоким подниманием колен.  Бег в медленном и среднем темпе до 1 мин.  **Основная часть:**  ОРУ,  Лепка снежков и метание пр/лев рукой в горизонтальную цель, в даль.  **Закл. часть**  П/и «Птичий двор».  **На лыжах:**  **Вводная часть:** Построение в шеренгу; Надевание лыж.  Ходьба ступающим шагом 10 – 12 м.  О**сновная часть:** Игровое задание: «Веер», «Железная дорога», **Заключит/ часть:**  П/и «Слалом» | **Вводная часть:**  Ходьба по 1му между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру», в п/приседе, широким шагом.  Бег «Змейкой».  **Основная часть:**  ОРУ с мячом.  Ходьба по скамейке навстречу др.др.,  Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, обручи.  Ходьба .с переш. ч/з предметы.  Подбрасывание мяча, ловля его после хлопка, приседания.  **Заключ. часть:**  П/и «Два Мороза»  Пал/гимн. «Зима»  **Вводная часть:**  Ходьба боком по круг, в п/приседе, с высоким подниманием колен.  Бег в медленном и среднем темпе до 1 мин.  **Основная часть:**  ОРУ,  Лепка снежков и метание пр/лев рукой в горизонтальную цель, в даль.  **Закл. часть**  П/и «Птичий двор».  **На лыжах:**  **Вводная часть:** Построение в шеренгу; ТБ на занятии Л/П. Надевание лыж.  Ходьба скользящим шагом.  **Основная часть:** Игровое задание: «Веер», «Железная дорога», «Самокат».  **Заключит/ часть:**  Спуски в осн стойке. | **Вводная часть:**  Ходьба по 1му между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру», в полуприседе, широким шагом.  Бег «Змейкой».  **Основная часть:**  ОРУ с обручем.  Игровые упр.:  -Догони пару.  -Снайперы.  -Затейники.  Эстафеты:  -Передал, садись.  П/и «Хитрая лиса».  «Узоры на стекле»  **Заключ. часть:**  П/и по выбору детей.  **Вводная часть:**  Ходьба боком по круг, в п/приседе, с высоким подниманием колен.  Бег в медленном и среднем темпе до 1 мин.  **Основная часть:**  ОРУ,  Лепка снежков и метание пр/лев рукой в горизонтальную цель, в даль.  **Закл. часть**  П/и «Птичий двор».  **На лыжах:**  **Вводная часть:** Построение в шеренгу; ТБ на занятии Л/П. Надевание лыж. Ходьба скользящим.  **Основная часть:** Игровое задание: «Веер», «Железная дорога», «Самокат».  **Заключит/ часть:**  Спуски в осн стойке  С заданием. |

**Месяц –** январь

**тема ДОУ:** Зимние забавы

**Итоговое мероприятие:**Эстафета «Зимушка»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1, 2-я неделя | содержание  3-я неделя | Содержание  4-я неделя | Содержание  5-я неделя | | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| Январь | **Планируемые результаты:** Ходьба по скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают в парах мяч из-за головы, стоя в шеренгах 3м., отбивают мяч в движении, лазают по гимн.стенке с переходом с пролета на пролет, прыгают на 2х ногах ч/з шнуры, обручи, скакалки. | | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 49 – 59.  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С. 103 – 111. | Пальчиковая гимн.  «Непоседа»  ***Спортивные игры:***  «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Каникулы** | **Зимние развлечения**  ***Спортивные игры:***  «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др | **Вводная часть:**  Ходьба и бег м/ж кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.  **Основная часть:**  ОРУ с гим/палками  Передача мяча в паре от груди.  Ходьба по скамейке с мешочком на голове.  Мой веселый звонкий мяч.  Точный бросок.  **Заключ. часть:**  П/и «Мороз»  «Жмурки»  **Вводная часть:**  Построение в шеренгу на лыжах.  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  1. Повороты направо, налево переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступанием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой»  П/и ««Шире шаг»  **Заключ. часть:**  «Слалом» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег м/ж кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.  **Основная часть:**  ОРУ с малым мячом.  Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  Х.по скамейке «Лилипутами».  Прыжки ч/з шнур,  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  **Заключ. часть:**  П/и «Невод»,  «Чай – чай, выручай!».  **Вводная часть:** Одевание лыж, построение в шеренгу;  Повороты направо, налево переступанием вокруг пяток лыж (снежинка)  **Основная часть:**  1.Игровое задание «Кто дольше проскользит на одной лыже».  3.П/и ««Шире шаг»,  «Слалом»  **Заключ. часть:**  П/и «Железная дорога», «Слалом». | |

**Месяц –** февраль

**Общая тема для ДОУ:** Профессии людей

**Итоговое мероприятие:** Лыжня России, «Мы защитники Отечества!»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | Содержание  2-я неделя | Содержание  3-я неделя | Содержание  4-я неделя | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Февраль | **Планируемые результат:**Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по 2е и по 3е, ходьба по канату боком, в сочетании с другими движениями; ползание на животе на спине по скамейке; прыгают последовательно ч/з предметы; пролезают в обруч, пролезают под скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками.Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.. Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Подниматься на горку «лесенкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 59 – 72.  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С. 103 – 111. | Физминутка «Карусель»  (028)  *Пал/гимн. «Ледяная горка»*  Нищева Н. В.  П/И « «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| ***Вводная часть:***  *Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, мж.предметами. Бег в умеренном темпе до 1,5мин. Перестроение в колонну по 2.*  ***Основная часть:***  *Степ аэробика.*  *Ходьба с перешагиванием ч/з предметы.*  *Прыжки ч/з скакалку с продвижением вперед.*  *Подбрасывание мяча вверх.*  *Ходьба по скамейке боком, руки за голову.*  *Прыжки на 2х н. ч/з косички.*  ***Заключ. часть:***  *П/и «Виды спорта»*  *На свежем воздухе*  ***Вводная часть:***  *Ходьба, бег в умеренном темпе между постройками сначала вправо по кругу, затем влево. ОРУ.*  ***Основная часть:***  *«День и ночь»*  *Игровое задание «Кто дальше бросит снежок?».*  ***Заключ. часть:***  *П/и «Два Мороза»****,*** *«Пробеги не урони».* | **Вводная часть:**  Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления. Бег в умеренном темпе до 1,5мин. Перестроение в колонну по 2.  **Основная часть:**  Степ аэробика.  Прыжки ч/з предметы 6-8 шт.  Метание в горизонтальную цель 4м.  Ползание по скамейке с мешочком на спине.  Прыжки с мячом, зажатым мж.колен 5-6м.  Пролезание в обруч.  **Заключ. часть:**  Игра «Киндербол».  »  В**водная часть:**  Построение в шеренгу на лыжах.  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  1. «Снежинка.  2. Повороты направо, налево переступнием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Прохождение 600м в ср.темпе  4. Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой» с заданиями («Не задень», Присядь – встань».  **Заключ. часть:**  «Самокат». | **Вводная часть:**  Ходьба м/ж.предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5мин. Перестроение в колонну по 3.  **Основная часть:**  ОРУ с косичками.  Передача мяча др.др. 3м.  Пролезание в обруч 3шт.  ходьба.на носках мж.предметами, пролезаниемж.рейками.  Лазание по гимн.стенке.  Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове.  **Закл часть:**  П/и «Охотники и звери»  Ходьба «Солдаты»**.**  В**водная часть:**  Построениев шеренгу.  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  1. Повороты вокруг пяток лыж (снежинка)  2. Повороты направо, налево переступнием вокруг носков лыж (солнышко)  3.Прохождение 600м в ср.темпе  4. Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой» с заданиями  («Не задень»).  **Заключ.часть:**Встречная эста­фета». | **Вводная часть:**  Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5мин. Перестроение в колонну по 3.Ходьба по канату боком.  **Основная часть:**  ОРУ с обручем.  Игровые упр.:  Пробеги не задень.  Мяч водящему.  Пожарные на учениях.  Ловишки с мячом.  Эстафеты:  Мяч от пола.  Ч/з туннель.  «Ручейки и озера»  **Закл часть:**  П/и по выбору детей.  В**водная часть:**  Построение в шеренгу Повороты  Ступающий шаг, скользящий шаг  **Основная часть:**  «Снежинка».  «Солнышко»  3.Прохождение 600м в ср.темпе  4. Спуски в выс стойке, подъём «лесенкой» с заданиями («Не задень», Присядь – встань».  **Заключ. часть:**  П/и «Выше ноги от земли». |

**Месяц –** март

**Общая тема для ДОУ:** К нам весна пришла

**Итоговое мероприятие:** Масленица, Зарница по - детски

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | | Содержание  2-я неделя | Содержание  3-я неделя | Содержание  4-я неделя | Программно-методическое обеспечение | | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 |
| Март | **Планируемые результаты:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба .по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу в шеренгах: двумя руками снизу, из-за головы 3м. | | | | | | | |
|  | Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 72 – 81.  Карпушина М.Ю. Сценарии оздор-ных досугов для детей 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.  Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников / Практические разработки физкультминутокигровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С. 112 – 118. | «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| Зал  На свежем воздухе | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в чередовании (10м.,20м.).врассыпную; строевые упр.; перестроение в колонны по 1-2 в движении; бег до 3 мин.  Построение в 3 колонны.  **Основная часть:** ОРУ б/предметов.  Ходьба по скамейке руки за голову.  Прыжки на 2х ногах вдоль шнура вправо-влево, поочередно на одной ноге.  Подбрасывание мяча с хлопком и поворотом кругом.  **Заключ. часть:**  П/и «Бег по расчету», «Алфавит».  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе между постройками сначала вправо по кругу, затем влево. ОРУ.  **Основная часть:** «День и ночь»  .Игровое задание «Кто дальше бросит снежок?».  «футбол»  **Заключ. часть:**  П/и «Алфавит» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в чередовании (10м.,20м.).  в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колону по 1му и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 3.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  Х.по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах.  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Пролезание ч/з 4-5 обруча.  **Заключ. часть:**  П/и «Ручеёк»  «Продаём горшки»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (2 мин), ОРУ.  **Основная часть:**  «День и ночь»  П/и «Киндербол».  **Заключ. часть:**  Игровой массаж  «Снеговик»  П\и «Парашютисты» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег м/ж кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.  **Основная часть:**  ОРУ с малым мячом.  Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  Х.по скамейке «Лилипутами».  Прыжки ч/з шнур,  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  **Заключ. часть:**  П/и «Невод»,  **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением. Ходьба с выполнением заданий.  **Основная часть:**  .Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Игровое задание:  «Мяч капитану» (В кругу)  П/и «Удочка»», «Угадай, чей голосок?»**Заключ. часть:**  П/и «Летает – не летает». | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в чередовании х.10м., б.20м., врассыпную; перестроение в колонну по 2 в движении. Ходьба и бег ч/з предметы, с изменением направления движений; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны.  **Основная часть:**  ОРУ с обручем.  Игровые упр.:  Ч/З болото по кочкам.  Ведение мяча ногой.  Быстро по местам.  Тяни в круг.  **Заключ. часть:**  П/и по выбору детей.  **Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (1,5 мин).  **Основная часть:** Ходьба по уменьшеной опоре (по узкой дорожке), свободно балансируя руками.  П/и: «Стоп», «Вершки и корешки» **Заключительная часть:**  П/и «Самолеты», «Великаны и гномы». | |

**Месяц –** апрель

**Общая тема для ДОУ:** Земля наш общий дом

**Итоговое мероприятие:** Игра – путешествие «Космонавты»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | содержание  2-я неделя | Содержание  3-я неделя | Содержание  4-я неделя | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Апрель | **Планируемые результаты:**: могут бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную цель 4-5м., метать предметы пр/лев.рукой на 5-12м, метать предметы в движущую цель; выполняют физ.упр.из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают ч/з скакалку разными способами. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 81 – 88.  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С. 112 – 118. | «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк»,  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:** Ходьба и бег по 1му, по кругу, врассыпную, бег до 3мин.в среднем темпе, ходьба и бег мж .предметами.  **Основная часть:** ОРУ с косичкой.  Прыжки ч/з длинную скакалку;  Прокатывание обруча др.др.  Пролезание в вертикальный обруч.  Ползание по скамейке по – медвежьи;  Метание мешочков в вертикальную цель.  Мяч в круг (Футбол).  **Закл. часть:**  П/и «Жмурки»,  «Космонавты».  На свежем воздухе  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (1,5мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. П/и «Чай – чай, выручай!», «Снайперы».  Дых. Упр.  «Погончики»,  «Насос».  **Закл. часть:**  П/и «Липкие пеньки» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег в колонне по 1му, по кругу, врассыпную, «змейкой», бег до 3мин.в среднем темпе, ходьба и бег мж.предметами.  **Основная часть:**  ОРУ с малым мячом.  Лазание по гимн.стенке.  Прыжки в длину с места,  Бег 3раза по 10м.  Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  Прыжки в высоту.  **Закл. часть:**  П/и «Удочка»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (3 мин),  **Основная часть:**.  ОРУ в парах,  П/и «Чай – ч ай, выручай»  2. П/и «Снайперы». Дых. Упр. «Погончики»,  «Насос».  **Закл. часть:**  П/и «Затейник»  «Догонялки» | **Вводная часть:**  Ходьба и бег с изменением направления; с ускорением и замедлением по сигналу; улитка-ходьба в 2 круга во встречном направл - ении; бег со средней скоростью 80м.  **Основная часть** ОРУ со скакалкой.  Ходьба с выполнением заданий руками.  Метание мешочка пр.и лев. руками от плеча (на результа)т;  Прыжки ч/з короткую скакалку произвольным способом.  Догони мяч.  **Закл. часть:** П/и  «Луна и солнце»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (3 мин), ОРУ.  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Снайперы».  «Продаём горшки»  **Закл. часть:**  П/и «Затеник». | **Вводная часть:**  Ходьба и бег м/ж кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.  **Основная часть:**  ОРУ с малым мячом.  Лазание по гимн.стенке одноименным способом.  Ходьба .по скамейке «Лилипутами».  Прыжки ч/з шнур,  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  **Закл. часть:**  «Жмурки», «Липкие пеньки»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (2 мин), ОРУ.  **Основная часть:**  Игры народов Урала  «Чай – чай, выручай»  «Юрта», «Невод»,  «У медведя во бору».  **Закл. часть:**  Игра по выбору детей. |

**Месяц –** май

**тема ДОУ:** Ходит весна по полям и лугам. Мы любим трудится.

**Итоговое мероприятие:** Лёгкоатлетическая эстафета

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Содержание  1-я неделя | Содержание  2-я неделя | Содержание  3-я неделя | Содержание  4-я неделя | Программно-методическое обеспечение | Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Май | **Планируемые результаты:**могут бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную цель 4-5м., метать предметы пр/лев.рукой на 5-12м, метать предметы в движущую цель; выполняют физ.упр.из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают ч/з скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. | | | | | |
| Занятия 1 - 3 | Занятия 4 - 6 | Занятие 7 - 9 | Занятие 10 - 13 | Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2014. С. 88 – 97.  Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика /Комплексы упражнений для работы с детьми 3 – 7 лет./ [Текст]/ – М.: Мозаика – Синтез, 2015. С. 112 – 118. | ПИ «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».  Толстикова О.В., Мы живем на Урале: ОП |
| **Вводная часть:**  Повторить разные виды ходьбы и бега.  **Основная часть:**  ОРУ с обручем.  Игровые упр.:  Крокодил.  Прыжки ч/з скакалку.  Кто выше прыгнет?  Мяч водящему.  Эстафеты:  Кто быстрее?  **Заключ. часть:**  П/и «Алфавит».  На свежем воздухе  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (2 мин), ОРУ.  **Основная часть:**  «Городки»  Ознакомление с элементами бадминтона.  **Заключ. часть:**  П/и «Затеник» «Мышеловка» «Охотники и утки» | **Вводная часть:** Ходьба и бег по 1му.  **Основная часть:**  ОРУ с флажками.  Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол.  Ползание по скамейке на животе.  Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке.  Прыжки на левой и правой ноге мж.кеглями.  **Заключ. часть:**  П/и «Светофор» , «Горелки»  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в умеренном темпе (2 мин), ОРУ.  **Основная часть:**  «Городки»  Ознакомление с элементами бадминтона.  **Заключительная часть:**  П/и «Море волнуется…»  «Невод» | **Вводная часть:**  Повторить разные виды ходьбы и бега с перешагиванием ч/з предметы; строевые упр.  **Основная часть:**  ОРУ с мячом.  Прыжки ч/з скакалку.  -Передача мяча в колонне.  Бег 100м на рез – т  Ведение мяча ногой по прямой.  **Заключительная часть:**  П/и «Совушка», «Дени и ночь»,  «Великаны и гномы».  **Вводная часть:**  Ходьба, бег в с ускорением (20м и 10м),  ОРУ.  **Основная часть:**  **П/и «Луна и солнце»,**  **«Невод»,**  **«Мышеловка».**  **Заключительная часть:**  П/и «Съедобное – не съедобное» | **Вводная часть:**  Повторить разные виды ходьбы и бега с перешагиванием ч/з предметы; строевые упр  **Основная часть:**  ОРУ в парах,  Игровые задания:  -Проведи мяч.  -Передача в паре,  -Отбей волан.  -Прокати не урони обруч.  -Забрось в кольцо  -Мяч о пол.  **Заключительная часть:** П/и «Горелки»  Игровой массаж «Шла купаться черепаха…»  **Вводная часть:**  Ходьба и её разновидности, бег в умеренном темпе (3 мин),  **Основная часть:**  1. «Чай – чай, выручай»  2. П/и «Охотники и утки»  Игра по выбору детей.  **Заключительная часть:**  П/и «Маленькое – большое». |

**3.4. Специфика организации и содержание традиционных событий, праздников, мероприятий!**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Форма работы, отчетности** | | | | |
|  | **С детьми** | | **С педагогами** | **С родителями** |
|  | **Младший дошкольный возраст** | **Старший дошкольный возраст** |  |  |
| сентябрь | «Осенние игры-забавы» | «осенняя эстафета» | **Совместные мероприятия по ФК** | Анкеты для родителей (на сколько дети нуждаются физическом воспитании в доу) |
| **Октябрь** | «Веселый урожай» | «мы со спортом дружим» |  | Папки передвижки, консультации для родителей. |
| **ноябрь** | «Физкульт-ура!» путешествие в играй-город» | «Мама, папа, я – спортивная семья!» |  | * Семейный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» |
| **декабрь** | «Веселые зайчишки, вот и зимушка пришла!» | «Веселые эстафеты зимой»  «Мы мороз не боимся» | «Час здоровья» для педагогов | Папки передвижки, консультации для родителей |
| **январь** | «здравствуй зимушка-зима» | «здравствуй зимушка-зима» |  | Папки передвижки, консультации для родителей |
| **февраль** | Подвижные игры в Масленицу!  «В бой идут одни малыши!» | «Веселая масленица!»  «Богатыри земли русской!» |  |  |
| **март** | «Веселая физкультура» | «Мамины помощники!» |  | Спортивный праздник совместно с мамами и бабушками |
| **апрель** | «Спасатели леса» ППБ | «Юные пожарные!»  «Космический полет!» |  | Папки передвижки, консультации для родителей |
| **май** | «Путешествие в страну светофоров!» ПДД | «Мы, дороги не боимся!»  ПДД  «Наследники победы» |  |  |
| **июнь** | «Здравствуй, лето!» | «Здравствуй, лето!» |  |  |
| **июль** | Солнце, воздух и вода! | Солнце, воздух и вода! |  |  |
| **август** |  | Олимпийские надежды! |  |  |

**3.5. Перечень методических пособий.**

* Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2013.-80с. (Растим детей здоровыми).
* Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7лет». – М.: ТЦ Сфера, 2013.-80с. (Растим детей здоровыми).
* Барышниковап Т.М. «Игры на воздухе» - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. – 288с.,ил.
* Борисова Е.Н. «Система орг8анизации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками». «Панорама», 2006.
* Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3- 7 лет: Планирование и конспекты». – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208с. (Здоровый малыш).
* Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ»- М.: «Владос», 2005.
* Глазырина Л.Д. «Физическая культура–дошкольникам старший возраст» пособие для педагогов». - М.: «Владос», 2001.
* Глазырина Л.Д. «Физическая культура–дошкольникам младший возраст» пособие для педагогов». - М.: «Владос», 2001.
* Глазырина Л.Д. «Физическая культура–дошкольникам средний возраст» пособие для педагогов». - М.: «Владос», 2001.
* Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ» . – СПб.: Детство – пресс, 2004. – 256с.
* Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2012. – 112с.
* Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
* Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2009 .
* Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
* Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Система работы в средней группе.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-11с.
* Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Система работы в старшей группе.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-110с.
* Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Система работы в подготовительной школе группе.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.
* Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет».- М.: «Айрис-Пресс», 2005.
* Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 176.
* Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры 6 физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок» - Волгоград: Учитель, 2011. – 91с.
* Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой». – М.: Метафора, 2007. – 128с.:ил.
* Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.2 : Конспекты занятий для второй младшей и средней групп». – 208.
* Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.2 :Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп». – 208.
  1. **. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Оснащение и оборудование физкультурного зала соответствует принципу необходимости и достаточности для организации физической деятельности детей дошкольного возраста.

**Общие основания подбора материала**

* Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.
* Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмеримы с возможностями детей.
* Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты.
* Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.
* Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.
* Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).
* Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).
* Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

**Общие принципы размещения материалов**

* В физкультурном и физкультурно-музыкальном залах расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Целесообразно приобретать её с дополнительными пособиями: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.
* Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.
* Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов. Их следует расположить попарно на разных уровнях противоположных стен.
* Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середину зала желательно всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.
* Для игр и занятий по физической культуре детям первой младшей группы необходимо иметь базовый комплект физкультурного оборудования в групповой комнате, так как при большом количестве групп малыши редко попадают на занятия в физкультурный зал. Кроме того, оборудование для малышей не всегда подходит.
* При наличии свободного помещения необходимо создать тренажерный зал, где будут расположены детские тренажеры сложного и простейшего типа.
* Для подвижных игр в зале необходимо иметь физкультурный передвижной уголок, лабиринт игровой, "Парашют", мини-стадион.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** | **Количество** |
| Для ходьбы, бега, равновесия. | * Бревно гимнастическое напольное * Доска гладкая с зацепами * Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная) * Дорожка-змейка (канат) * Коврик массажный * Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов) * Скамейка гимнастическая * дорожка балансир «удавчик» | 1  2  1  1  2  1  4  1 |
| Для прыжков | * Батут детский * Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы * Диск плоский * Дорожка-мат * Конус с отверстиями * Мат гимнастический * Скакалка короткая | 2  1  30  2  18  9  26 |
| Для катания, бросания, ловли | * Кегли (набор) * Кольцеброс (набор) * Мешочек с грузом малый * мешочек с грузом большой * Мишень навесная * Мяч средний * Мяч утяжеленный (набивной) * Мяч для мини-баскетбола * Мяч для массажа * Комплект для детских спортивных игр (сумка) | 1  1  20  20  2  20  12  6  14  1 |
| Для ползания, лазания. | * Канат * Лестница деревянная с зацепами * Лестница веревочная * Стенка гимнастическая деревянная * туннель с донышком | 2  1  2  4  2 |
| Для общеразвивающих упражнений | * Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири * Кольцо плоское * Кольцо мягкое * Мяч малый * Мяч утяжеленный (набивной) * Обруч малый * Палка гимнастическая короткая | 30  10  25  12  30  25 |