

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 539
МАДОУ детский сад комбинированного вида № 539

620085, г. Екатеринбург, ул. Ферганская, 20 б. телефон: 297-09-90,
mdou_539@mail.ru, адрес сайта: <http://539.tvoysadik.ru/>

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 28 от 18.09.2017



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
Срок реализации 4 год

г. Екатеринбург, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1.		ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
	1.1.	Обязательная часть
	1.1.1.	Пояснительная записка
		Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования
		Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной программы– образовательной программы дошкольного образования
		Значимые для разработки и реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования характеристики в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста
	1.1.2.	Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования
	1.1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности
	1.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
		Образовательная область «Юный эколог»
2.		СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
	2.1.	Содержание обязательной части
	2.1.1	Дошкольный возраст. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная пятью образовательными областями. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.
		Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»
		Образовательная область «Познавательное развитие»
		Образовательная область «Речевое развитие»
		Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»
		Образовательная область «Физическое развитие»
	2.1.2	Особенности образовательной деятельности по коррекционно-развивающей работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья
	2.1.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
	2.1.4	Способы и направления поддержки детской инициативы
	2.1.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
	2.1.6	Иные характеристики содержания программы, наиболее существенные с точки зрения авторов программы
	2.2	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений
	2.2.1	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.
		Модуль образовательной деятельности «Юный эколог»
	2.2.2	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
	2.2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы
	2.2.4	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями

		воспитанников	
	2.2.5	Иные характеристики содержания программы, наиболее существенные с точки зрения авторов программы	
3.		ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	3.1.	Обязательная часть	
	3.1.1	Описание материально – технического обеспечения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования	
	3.1.2	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
	3.1.3.	Распорядок и режим дня	
	3.1.4.	Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	
	3.1.5.	Особенности организации развивающей предметно –пространственной среды	
	3.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
	3.2.1	Описание материально – технического обеспечения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования	
	3.2.2	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
	3.2.3.	Распорядок и режим дня	
	3.2.4.	Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	
	3.2.5.	Особенности организации развивающей предметно –пространственной среды	
Дополнительный раздел			
1.	Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, в том числе категории детей с ограниченными возможностями здоровья		
2	Используемые комплексные и парциальные образовательные программы.		
3	Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.		

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Обязательная часть
1.1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе основной образовательной программы МАДОУ детского сада комбинированного вида № 539 в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, с учетом учебно-методического комплекта «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с учетом учебно-методического комплекта Н. В. Нищевой.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Режим работы ДОУ: пятидневная рабочая неделя. Группы функционируют в режиме сокращенного дня (10,5 часового пребывания) кроме выходных и праздничных дней.

Особенность деятельности ДОУ: приоритетным направлением деятельности по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования является деятельность по познавательному-речевому развитию.

Перечень нормативных правовых документов, которые являются основанием для разработки Программы:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 7 мая 2013 г.).
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
4. Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28 февраля 2014 год № 08-249 Комментарии к ФГОС дошкольного образования.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".
7. Постановление Правительства РФ от 8 августа 2013 г. N 678 "Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций".
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 сентября 2013 г. N 1082 "Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии".
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014г. N 08-10«План действий по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 января 2014 г. N 14 «Об утверждении показателей мониторинга системы образования».
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в

сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 г. N 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

14. Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. N 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

15. Постановление Правительства РФ от 10 июля 2013 г. N 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

16. План мероприятий («Дорожная карта»), утвержденная Постановлением Правительства Свердловской области от 26.02.2013 № 223-ПП «Об утверждении плана мероприятий («Дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования» в Свердловской области на 2013 – 2018 годы»

17. Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 539

18. Положение о консультационном центре Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 539

19. Положение о логопедическом пункте Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 539

20. План мероприятий («Дорожная карта») Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 539 «Изменения в сфере образования направленные на повышение эффективности образования в Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 539» на 2014-2018 годы

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок по-

знает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

Цель рабочей программы - это создание условий для гармоничного физического развития, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни у детей 3-7 лет

Задачи:

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма, повышение работоспособности и закаливание

Образовательные

формирование двигательных умений и навыков

- развитие физических качеств
- Воспитательные
- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принципы:

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка

- Наглядность
- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность
- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса

Рабочая программа разработана в соответствии :

-культурно-историческим подходом (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин и др.) заключается в том, что в развитии ребенка существуют как бы две переплетенные линии. Первая следует путем естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребенком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком.

— Деятельностным подходом (А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.) связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность.

— личностно-ориентированным подходом (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, В.В.Давыдов, А.Н.Леонтьев, В.А.Петровский и др.) предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условия для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

Значимые для разработки и реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования характеристики в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

В качестве методологических оснований разработки основной общеобразовательной программы– образовательной программы выступают качественный, генетический, возрастной, культурно-исторический, личностный и деятельностный подходы.

1. Качественный подход (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.
2. Генетический подход (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.
3. Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.
4. Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский)к развитию психики человека.
5. Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.
6. Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) к проблеме развития психики ребенка.

Здание детского сада расположено в микрорайоне Вторчермет. Район экологически неблагополучный, поблизости расположен ЕЖК (Екатеринбургский жировой комбинат), автостоянка, что создает негативные условия пребывания ребенка, в центре жилого квартала. Здание имеет два этажа и рассчитано на 267 детей. В ДОУ функционирует 12 возрастных групп. Природно-климатические условия Среднего Урала сложны и многообразны. Достаточно длинный весенний и осенний периоды. Процесс воспитания и развития в

детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1) холодный период - образовательный: (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы;

2) летний период - оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

При планировании образовательного процесса во всех возрастных группах вносятся коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию может проводиться в зале и один раз – на воздухе.

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Прогулка не проводится при t воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при t воздуха ниже -20°С и скорости ветра более 15 м/с.

Для успешной реализации рабочей программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Мониторинговые условия

В соответствии с п. 3.2.3 ФГОС ДО оценка индивидуального развития детей проводится в двух формах диагностики - педагогической и психологической (в том числе в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР проводится логопедическая диагностика учителями-логопедами).

Психологическую диагностику индивидуального развития ребенка, проводят по мере необходимости педагог-психолог ДОУ. Ее результаты используются для коррекции условий решения задач психологического сопровождения развития ребенка (группы детей).

Для участия ребенка в психологической диагностике в обязательном порядке требуется согласие его родителей (законных представителей). Педагогическая, психологическая диагностики проводятся дважды в год в соответствии календарным учебным графиком и по мере необходимости.

Результаты заносятся в карту индивидуального развития ребенка и могут быть использованы педагогами для решения таких задач, как:

1. индивидуализация образования, которая может предполагать поддержку ребенка, построение его образовательной траектории или коррекцию его развития в рамках профессиональной компетенции педагога;
2. оптимизация работы с группой детей.

Национально-культурные особенности:

Состав воспитанников и сотрудников ДОУ представлен по национальному признаку, также как в среднем представлены жители города Екатеринбурга (преобладают представители русской национальности, есть представители татарской, еврейской национальности). Особенностью осуществления образовательного процесса является обеспечение условий для формирования у детей целостного представления о взаимосвязи процессов, происходящих в мире, стране, регионе, конкретном муниципальном образовании, и готовности включиться в практическую деятельность по его развитию, представлений об истории Урала, Свердловской области и города Екатеринбурга, овладение детьми конкретным видом культуры.

Структура контингента воспитанников:

Структура	Всего	Дошкольный возраст
Количество групп всего	12	12
Вторая младшая (с 3 до 4 лет)	3	3
Средняя группа (с 4 до 5 лет)	3	3
Старшая группа (с 5 до 6 лет)	2	2
Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)	2	2
Старшая группа компенсирующей направленности (с 5 до 6 лет)	1	1
Подготовительная группа компенсирующей направленности (с 6 до 7 лет)	1	1

Для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Характеристика особенностей развития детей от 3 до 7 лет

За период раннего и 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. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по

сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки 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.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Планируемые результаты освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Планируемые результаты освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования представлены как целевые ориентиры освоения рабочей программы инструктора по физической культуре МАДОУ детского сада

комбинированного вида № 539 и конкретизируют требования Стандарта с учётом возрастных возможностей и индивидуальных различий воспитанников

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования представлены как целевые ориентиры освоения основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ детского сада комбинированного вида № 539 и конкретизируют требования Стандарта с учётом возрастных возможностей и индивидуальных различий воспитанников, особенностей развития детей с ТНР, ОВЗ, детей-инвалидов. Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников ДОУ.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К четырехлетнему возрасту

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

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

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

К пятилетнему возрасту

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических 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 зарядке, физических упражнений.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

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

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядке, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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

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

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

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

К семи годам

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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

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

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

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

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

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

1.1.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка МАДОУ № 539
- внешняя оценка МАДОУ № 539, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности МАДОУ № 539, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

В соответствии с п. 3.2.3 ФГОС ДО оценка индивидуального развития детей представлена в Стандарте в двух формах диагностики - педагогической и психологической. Под педагогической диагностикой понимается такая оценка развития детей, которая необходима педагогу, непосредственно работающему с детьми, для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком или с группой детей. Кроме того в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР проводится так же логопедическая диагностика учителями-логопедами. При этом согласно данной статье Стандарта такая оценка индивидуального развития детей, прежде всего, является профессиональным инструментом педагога, которым он может воспользоваться при необходимости получения им информации об уровне актуального развития ребенка или о динамике такого развития по мере реализации Программы.

В статье предусмотрены задачи, для решения которых могут использоваться результаты педагогической диагностики:

1. индивидуализация образования, которая может предполагать поддержку ребенка, построение его образовательной траектории или коррекцию его развития в рамках профессиональной компетенции педагога;
2. оптимизация работы с группой детей.

Педагог имеет право по собственному выбору или на основе консультаций со специалистами использовать имеющиеся различные рекомендации по проведению такой оценки в рамках педагогической диагностики в группе МАДОУ, или проводить ее

самостоятельно. Данные, полученные в результате такой оценки, также являются профессиональными материалами самого педагога и не подлежат проверке в процессе контроля и надзора.

Контроль за эффективностью деятельности педагога, которая, в том числе, может включать педагогическую оценку, может проводиться в процессе независимой оценки качества образования в МАДОУ (подпункт 4 пункта 1.7. ФГОС ДО; статья 95 Закона).

Психологическую диагностику индивидуального развития ребенка, проводят по мере необходимости педагог-психолог МАДОУ. Ее результаты используются для квалифицированной коррекции развития детей или для решения задач психологического сопровождения развития ребенка (группы детей).

Для участия ребенка в психологической диагностике в обязательном порядке требуется согласие его родителей (законных представителей). Если МБДОУ является экспериментальной площадкой (участником) относительно длительной исследовательской программы, этот факт должен быть отражен в Договоре между МБДОУ и родителями (законными представителями) ребенка с целью получения их информированного согласия на постоянное исследование развития ребенка.

Логопедическую диагностику проводят учителя –логопеды с целью организации наиболее эффективной помощи детям в коррекции речевых нарушений.

Педагогическая, психологическая, логопедическая диагностики проводятся в соответствии с системой мониторинга МАДОУ.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание обязательной части

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей раннего и дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлено на решение задачи достижения целевых ориентиров, указанных в целевом разделе Программы.

Содержательный раздел Программы включает:

описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, с учетом учебно-методического комплекта «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, издательство «МОЗАИКА-Синтез», Москва, - 2014 г.

- методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;
- описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

В содержательном разделе Программы представлены:

- особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик;
- способы и направления поддержки детской инициативы;
- особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников;
- иные характеристики содержания Программы, наиболее существенные с точки зрения авторов Программы.

II Раздел: Содержательный

Направления физического развития:

<u>Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:</u>	<u>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</u>	<u>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</u>
— связанной с выполнением упражнений — направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость — способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики — связанной с правильным, не		

наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)		
Методы		
<u>Наглядный</u> — Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) — Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) — Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	<u>Словесный</u> — Объяснения, пояснения, указания — Подача команд, распоряжений, сигналов — Вопросы к детям — Образный сюжетный рассказ, беседа — Словесная инструкция	<u>Практический</u> — Повторение упражнений без изменения и с изменениями — Проведение упражнений в игровой форме; — Проведение упражнений в соревновательной форме
<u>Средства физического развития</u> — Двигательная активность, занятия физкультурой — Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) — Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)		<u>Формы физического развития</u> — Физкультурные занятия — Утренняя гимнастика — Подвижные игры — Закаливающие процедуры — Гимнастика пробуждения — Физкультминутки — Физкультурные упражнения на прогулке — Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования — Самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей
Здоровьесберегающие технологии, используемые в МАДОУ № 539		
<u>Медико-профилактические</u> — физического развития дошкольников — закаливание	<u>Физкультурно-оздоровительные</u> — развитие физических качеств, двигательной активности	

— организация профилактических мероприятий — организация обеспечения требований СанПиНов — организация здоровьесберегающей среды	— 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
--	--

Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы

Создание условий для двигательной активности	Система двигательной активности, система сохранности психоэмоциональной сферы	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика физического развития и состояния здоровья, физической подготовленности и психоэмоционального состояния
- гибкий режим - создание условий (спортивный инвентарь, оборудование зала, спортивных уголков в группах) - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна - Методическая помощь воспитателям и инструктору по физической культуре	- утренняя гимнастика - прием детей на улице в теплое время года - физкультурные занятия - двигательная активность на прогулке - физкультурные занятия на улице - подвижные игры - физкультминутки на занятиях - гимнастика после дневного сна - физкультурные досуги, развлечения - День Здоровья, - Неделя здоровья - каникулы - спортивные праздники - игры, хороводы, игровые упражнения - облегченная форма одежды	- полоскание горла - полоскание рта - дыхательная гимнастика - прогулки на свежем воздухе - одежда, соответствующая температуре воздуха - проветривание - игры с водой - хождение босиком по «дорожке здоровья» - утренний прием на свежем воздухе (в теплое время года) - утренняя гимнастика на свежем	- питьевой режим - введение овощей и фруктов в рацион питания - строгое выполнение натуральных норм питания. - гигиена приема пищи. - индивидуальный подход к детям во время приема пищи. - правильный подбор и расстановка мебели.	- диагностика уровня физического развития - диспансеризация детей детской поликлиникой - диагностика физической подготовленности - диагностика развития ребенка - обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом - обследование учителем-логопедом

	- ходьба босиком в спальне до и после сна - сон с доступом воздуха(+19,+17) - контрастные воздушные ванны - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы	воздухе - Витаминизация третьего блюда.		
--	--	---	--	--

3-4 года

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы;
- добиваться овладения разными видами ходьбы и бега;
- учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; - упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди);
- упражнять в сохранении равновесия;
- учить поддерживать правильную осанку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно;
- учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить свое место в групповых построениях;
- учить детей выполнять танцевальные движения;
- учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить;
- учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах;
- учить погружаться в воду;
- учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

4-5 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании;
- отбивать мяч о землю правой и левой рукой;

- бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди);
- закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках;
- ориентироваться в пространстве;
- учить прыгать через короткую скакалку;
- формировать правильную осанку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения;
- учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки;
- учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений;
- учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
- учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке;
- учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполняя повороты, подниматься на гору;
- учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- учить передвигаться по дну бассейна различными способами, выдоху в воду;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре;
- соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

5-6 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- развивать физические качества – быстроту, ловкость;
- способствовать проявлению выносливости и силы во время упражнений;
- совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп;
- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске;
- учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- познакомить с лазанием по канату, веревочной лестнице, шестом;
- учить прыгать в долину, высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка;
- прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесия при приземлении.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу;
- выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво;

- выполнять упражнения четко, ритмично в заданном темпе, под музыку;
- продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске;
- катать друг друга на санках;
- учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- скользить с невысокой горки;
- продолжать учить передвигаться скользящим шагом;
- учить спускаться с горы в основной стойке;
- учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате;
- учить самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно;
- продолжать учить выполнять выдохи в воду, лежание на груди и на спине, скольжение на груди и на спине;
- учить элементам спортивных игр;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- продолжать формировать правильную осанку.

6-7 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- развивать физические качества – быстроту, ловкость;
- способствовать проявлению выносливости и силы во время упражнений;
- совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп;
- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске;
- продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;
- упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- учить лазать по канату, веревочной лестнице, шесте;
- продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка;
- прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу;
- выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво;
- выполнять упражнения четко, ритмично в заданном темпе, под музыку;

- продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске;
- катать друг друга на санках;
- учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- скользить с невысокой горки;
- продолжать учить передвигаться скользящим шагом;
- учить спускаться с горы в основной стойке;
- учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате;
- учить самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрямбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно;
- продолжать учить выполнять выдохи в воду, лежание на груди и на спине, скольжение на груди и на спине;
- учить элементам спортивных игр;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- продолжать формировать правильную осанку.

Двигательный режим

№	Формы работы	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки				
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	10-15 мин	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
5	Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на воздухе)	3 раза в неделю 10-15 мин	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
6	Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
7	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.
8	Игровые упражнения: -ловкие прыгуны - подлезание, - пролезание, перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.

9	Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика - игровой массаж	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая 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.
12	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 по 30-35 мин.
13	Спортивный праздник	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 20-25 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.	2 раза в год по 35-40 мин.
14	День здоровья				
15	Неделя здоровья				
16	Индивидуальная работа по физ. воспитанию				
		3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин	До 10 мин
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня				

Перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30

виды двигательной активности (на улице)					
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа	2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раз а в ден ь по 1ч 40 мин – 2 час а	
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.) – с учетом условий	5-15			

3-4 года

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей 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 том, что все люди отличаются друг от друга (рост, вес, пол, цвет кожи, волос, манера говорить, ходить и т.д.)

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

Дать 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.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

4-5 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

При наличии условий обучать детей плаванию.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Формировать представление детей о том, что люди отличаются между собой по особенностям лица, манере ходить и говорить.

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах (белки, жиры и углеводы) и витаминах (А, С, В, D). Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека (как называется упражнение, для чего упражнение необходимо, что укрепляет, как заниматься им безопасно). Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

5-6 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать установки, направленные на неприятие вредных привычек (затрудняется проникновение в организм воздуха — ухудшается работа сердца, состояние кожи и т.д.).

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Расширять элементарные знания детей о том, как предупреждать и лечить некоторые болезни. Учить характеризовать свое самочувствие.

Дать представление о правилах выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Обучать использованию доступных физических упражнений и закаливающих процедур как средства укрепления здоровья.

Дать знания об основах техники безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.

Дать представление о здоровом образе жизни в семье.

6-7 лет

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легких, желудке, почках, спинном и головном мозге.

Расширять знания детей о необходимости и важности соблюдения и выполнения режима дня.

Закреплять знания об утренних процедурах, о необходимости выполнения зарядке.

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

Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.

Формировать понимание значения двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Продолжать расширять знания о технике безопасности, правилах поведения в спортивном зале и спортивной площадке, дать знания об основах самостраховки при выполнении физических упражнений. Продолжать развивать стремления к постоянным занятиям физическими упражнениями, получению удовольствия от выполнения физических упражнений.

Учить активному отдыху.

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

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

Дать представление о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями (роль солнечного света, воздуха и воды для жизни человека).

Дать знания о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья (А.В.Суворов, В.Дикунь, А. Шварценеггер и др.). Продолжать расширять представления детей об Олимпийских играх как крупнейшем явлении культурной жизни человечества. Развивать интерес к различным видам спорта.

Расширять представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Учить навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья (например, проверка своей осанки). Продолжать учить детей привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), возможных способах передачи.

Учить овладевать простейшими умениями ухаживать за больными людьми. Формировать отрицательное эмоционально-оценочное отношение к вредным привычкам.

План физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
Обследование			

1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	Инструктор по физической культуре, медсестра, воспитатели групп
2. Профилактические медицинские осмотры	Ср., ст., под.	1 раз в год	медсестра
Обеспечение здорового ритма жизни			
1. Щадящий режим (адаптационный период)	2 младшая группа Все	Сентябрь, октябрь 2 недели сентября	Воспитатели
2. Гибкий режим	Все	В течение года	Воспитатели
3. Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все	В течение года	Воспитатели
4. Рациональное питание	Все	В течение года	Заведующий, шеф-повар, мед.сестра
5. Занятие ОБЖ	все	В течение года по плану	Воспитатели
Двигательная деятельность			
1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
2. Физкультурные занятия: в зале на воздухе	Все Мл; ср; ст; под.	2 раза в неделю спортивный зал, 1 раз на воздухе.	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3. Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6. Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели
7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср., ст., под.	Раз в неделю	Воспитатели
8. Минутки здоровья	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
9. Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
10. Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели
Лечебно-профилактические мероприятия			

1. Витамиотерапия	Все	Осенне-зимний период	Родители .
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; инфекция	Медсестра воспитатели.
Нетрадиционные методы оздоровления			
1. Музыкотерапия	Все	На занятиях по физическому развитию, в группе, перед сном в спальне	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели педагог-психолог
3. Фитонцидотерапия	Все	В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
Закаливание			
1. Контрастные воздушные ванны	Все	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2. Босохождение	Все	После дневного сна, в летний период	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3. Облегченная одежда детей на занятиях по физическому развитию на улице	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5. Гимнастика пробуждения	Все	После дневного сна	Воспитатели, младшие воспитатели
Свето -воздушные ванны			
1. Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
2. Сон при открытых фрамугах	Ст., под.	Во время дневного сна	Воспитатели
3. Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все	Ежедневно	Воспитатели

5. Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
Активный отдых			
1. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели
1. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год (январь, июнь)	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
3. День здоровья	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4. Неделя здоровья	Все	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, воспитатели

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры 4. Спортивные упражнения	3-5 лет, 2 мл, средняя группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее В НОД по физическому воспитанию: - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс Физ. минутки Динамические паузы	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая - полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

5.Активный отдых			<i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения		
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая	Игровые упражнения Подражательные движения

2.Общеразвивающие упражнения		В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	-аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных	Дидактические, сюжетно-ролевые игры
3.Подвижные игры				
4.Спортивные упражнения				
5.Спортивные игры				
6.Активный отдых				
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья		

			произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	
--	--	--	--	--

Планирование утренней гимнастики

Месяц	Неделя	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	1-2	В зоопарке	Осень золотая пора	Вместе с солнышком	Осенняя прогулка
	3-4	Цыплята	Топ, топ по паркету	Зарядка с мячом	Будь внимателен
Октябрь	1-2	Дети с палками идут	Золотой листопад	Осенняя прогулка	Мы поставили пластинку
	3-4	Физкультура	Строим скворечники	Будь внимателен	С хлопками веселее
Ноябрь	1-2	В магазине игрушек	Мы зарядку делать будем	Мы поставили пластинку	На зарядку становись!
	3-4	Чтобы сильными стать и ловкими	В зоопарке	На зарядку становись!	Ты давай-ка, не ленись!
Декабрь	1-2	Заячья зарядка	На дворе у нас мороз	Делай как мы	Чудесный праздник Новый год
	3-4	Чудесный праздник Новый год	Физкульт-ура!	Чудесный праздник Новый год	С обручем
Январь	1-2	Мы мороза не боимся	На прогулке	Делаем зарядку	Мы на лыжах в лес идём
	3-4	Мы зарядку делать будем	Укрепляем руки	Ранним утром	Дети с палками идут
Февраль	1-2	Сказочная зарядка	Ты, да я, да мы с тобой	С обручем	Мы зарядку делать будем
	3-4	Прогулка в зоопарк	Вместе с зайкой	Будь внимателен	Ранним утром
Март	1-2	Веселый ребята	Потанцуем мама	Потанцуем	Потанцуем
	3-4	В сказочном городе	Дети с палками идут	С хлопками веселее	Мы зарядку делать будем
Апрель	1-2	В космосе	Полет к звездам	Юные космонавты	Полет к звездам
	3-4	В ритме танца	Слушай сказочный народ	Дети с палками идут	На стройке
Май	1-2	В гости к нам пришла весна	В магазине игрушек	Проверь осанку	Юные разведчики

	3-4	Нам некогда скучать	Веселая зарядка	На стройке	Чтоб совсем проснуться
--	-----	------------------------	--------------------	------------	---------------------------

**Планирование занятий по физической культуре на месяц во 2 младшей
группе общеразвивающей направленности**

СЕНТЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение стайкой	*	*	*	*				
- построение врассыпную					*	*		
2. Ходьба:								
- стайкой за инструктором	*	*						
- парами в стайке за инструктором			*	*				
- врассыпную по залу					*	*		
- чередование х. врассыпную с х. стайкой							*	*
3. Бег:								
- обычной стайкой	*	*						
- парами в стайке за инструктором			*	*				
- врассыпную по залу					*	*		
- чередование б. врассыпную с б. в обусловленное место по сигналу инструктора							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с погремушками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по извилистой дорожке S=20 см, L=3 м	П.							
- ходьба по извилистой дорожке S=20 см, L=4 м		П.						
- ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. S=15 см, L=4 м			3.					
- ходьба с перешагиванием через предметы h=10- 15 см (рейки лестницы)								О.
6. Прыжки:								
- на всей ступне с подниманием на носки	О.					П.		
- на всей ступне с работой рук							П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча 2 руками вдаль от черты		О.	П.					
- катание мяча 2 руками друг другу				П.				
- прокатывание мяча друг другу 2 руками (увеличение расстояния)					3.			
8. Лазание:								
- ползание на средних ч-х по прямой (4-5 м)				О.				
- ползание на средних ч-х по прямой (5-6 м)					П.	П.		
- ползание на средних ч-х по извилистой дорожке							3.	

S=20 см, L= 5-6 м.								
9. Подвижные игры:								
- «Солнышко и дождик»	*	*						
- «Пузырь»			*	*				
- «Зайка беленький»					*	*		
- «Бегите к флажку»							*	*

ОКТАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по одному	*	*						
- построение в колонну друг за другом			*	*	*	*		
- построение в колонну по одному по росту							*	*
2. Ходьба:								
- в колонне по одному по зрительным ориентирам	*	*	*	*				
- в колонне по одному по зрительным ориентирам на носках					*	*	*	*
3. Бег:								
- в колонне по одному по зрительным ориентирам	*	*	*	*				
- в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей «автомобили».					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с кубиками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15 см (рейки лестницы)	П.							
- ходьба с перешагиванием через предметы h=10 см (кубики, между 2 шнурами)		П.	З.					
- стойка на носках								О.
6. Прыжки:								
- на двух ногах, стоя на месте	З.							
- на 2 ногах на месте с поворотом вокруг себя						О.	П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча между предметами S=60 см		О.	П.					
- прокатывание мяча между предметами S=50 см				П.	З.			
8. Лазание:								
- ползание за катящимся предметом				О.	П.			
- ползание за катящимся предметом с ускорением						П.	З.	

и замедлением темпа								
9. Подвижные игры:								
- «Воробышки и автомобиль»	*	*						
- «У медведя во бору»			*	*				
- «Наседка и цыплята»					*	*		
- «Огуречик, огуречик»							*	*

НОЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по росту	*	*						
- построение в колонну парами			*	*	*	*		
- построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте							*	*
2. Ходьба:								
- в колонне парами «Мама с дочкой».	*	*	*	*				
- в колонне парами с высоким подниманием колена «Петушок»					*	*		
- парами с высоким подниманием колена и взмахом рук «Физкультурник»							*	*
3. Бег:								
- в колонне парами взявшись за руки	*	*	*	*				
- в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную					*	*		
- то же в игре «Найди свою пару»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с флажками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- стойка на носках, кружение	П.							
- упражнение «Паровозик»		П.	З.					
- ходьба по гимнастической скамейке								О.
6. Прыжки:								
- на 2 ногах на месте с поворотом вокруг себя	З.							
- на двух ногах с продвижением вперед на Я=2-3м						О.	П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча по ограниченной поверхности (широкой скамейке)		О.	П.					
- скатывание мяча с горки с попаданием в предметы (сбить кеглю) с расстояния 1,5 - 2 м				П.				
- то же с расстояния 2 м.					З.			
8. Лазание:								
- ползание по доске на средних ч-х, L=3.5-4 м				О.	П.			
- ползание на средних ч-х по скамейке L=3-4						П.	З.	

м								
9. Подвижные игры:								
- «Лиса и куры»	*	*						
- «Найди свой домик»			*	*				
- «Самолёты»					*	*		
- «Мы топаем ногами»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	*	*	*	*				
- построение в шеренгу, равнение по линии, поворот в колонну друг за другом					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- в колонне «змейкой» по извилистой дорожке	*	*	*	*				
- со сменой направления по сигналу (прямо, боком, назад «рак»).					*	*	*	*
3. Бег:								
- в колонне «змейкой» по извилистой дорожке	*	*	*	*				
- со сменой направления по сигналу (прямо, боком, назад «рак»).					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со стулом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по гимнастической скамейке	П.	П.						
- ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук			З.					
- ходьба по г/скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой								О.
6. Прыжки:								
- на одной ноге с продвижением вперед	З.							
- прыжки вверх с места с целью достать предмет						О.	П.	П.
7. Метание:								
- бросание мяча 2 руками о пол и ловля его		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- подлезание под дугу h= 50- 40 см, не касаясь руками пола				О.	П.	П.		
- подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола							З.	
9. Подвижные игры:								

- «Паук и мухи»	*	*						
- «Лохматый пес»			*	*				
- «Зайки-прыгуны»					*	*		
- «Передача шаров»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам, поворот в колонну	*	*	*	*				
- перестроение из колонны в круг по ориентиру					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- обычная, в полуприседе «гуся»	*	*	*	*				
- шеренгой с одной стороны площадки на другую «Волшебная палочка»					*	*	*	*
3. Бег:								
- в колонне по одному в заданном направлении	*	*						
- непрерывный 40 - 50 сек.			*	*	*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с мячом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П.	П.						
- ходьба по г/скамейке с мячом над головой			З.					
- ходьба по г/скамейке на высоких четвереньках								О.
6. Прыжки:								
- прыжки вверх с места с целью достать предмет	З.							
- спрыгивание с высоты (со скамейки) h=15 см						О.		
- спрыгивание с высоты вниз, h=20 см							П.	П.
7. Метание:								
- ловля мяча, брошенного инструктором (Я=90см)		О.						
- то же с расстояния (R= 1-1,5 м)			П.	П.				
- перебрасывание мяча в парах					З.			
8. Лазание:								
- проползание м.ножками стула произв. способом				О.	П.			
- проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь пола						П.	З.	
9. Подвижные игры:								

- «Воробышки и кот»	*	*						
- «Мыши в кладовой»			*	*				
- «Найди свой цвет»					*	*		
- «Пузырь»							*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в круг	*	*	*	*				
- повороты переступанием на месте					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- тройками в колонне; «змейкой», огибая предметы	*	*						
- поднимая колени (Лошадка)			*	*				
- с изменением темпа - медленно (старичок), быстро (папа спешит)					*	*	*	*
3. Бег:								
- тройками в колонне, врассыпную	*	*	*	*				
- с изменением темпа					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с султанчиками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/скамейке на высоких четвереньках	П.	П.						
- ходьба по бревну на средних четвереньках			З.					
- ходьба по кирпичикам (R=15 см друг от друга)								О.
6. Прыжки:								
- спрыгивание с высоты с приземлением в круг	З.							
- прыжки в длину с места (R=40 см)						О.	П.	
- в длину с места (R=40-50 см)								П.
7. Метание:								
- бросание мяча 2 руками снизу (вдаль) 2,5 - 5 м		О.	П.					
- бросание мяча 2 руками из-за головы на расстояние 2,5 - 5 м				П.	З.			
8. Лазание:								
- переползание через г/скамейку боком (h=40 см)				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Волшебная дудочка»	*	*						
- «Гуси - лебеди»			*	*				
- «По ровненькой дорожке»					*	*		
- «Наседка и цыплята»							*	*

МАРТ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8

1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в круг	*	*	*	*				
- перестроение из колонны в шеренгу и наоборот					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- мелким и широким шагом - «малыш» и «великан»	*	*	*	*				
- на внешней стороне стопы «мишка косолапый»					*	*		
- на носках «большие», в полуприседе «маленькие»							*	*
3. Бег:								
- мелким и широким шагом	*	*	*	*				
- с остановкой по звуковому сигналу					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с колечками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по кирпичикам (R=15 см друг от друга)	П.							
- ходьба по кирпичикам (R=20 см друг от друга)		П.	3.					
- упражнение «Аист» - стоя на 1 ноге прямо								О.
6. Прыжки:								
- в длину с места (R=40-50 см)	3.							
- со сменой положения ног (врозь - вместе)						О.	П.	
- то же в движении								П.
7. Метание:								
- бросание мяча двумя руками из-за головы, 2		О.	П.					
руками снизу, от груди в вертикальную цель				П.	3.			
- бросание мяча от плеча; снизу в горизонтальную цель с расстояния 1.5 - 2 м.								
8. Лазание:								
- ползание по наклонной доске, переход на лесенку-стремянку				О.	П.	П.	3.	
9. Подвижные игры:								
- «Веселые воробышки»	*	*						
- «Скворцы»			*	*				
- «Береги предмет»					*	*		
- «Кролики и сторож»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в круг	*	*	*	*	*	*	*	*
2. Ходьба:								
- в колонне с различными положениями рук	*	*	*	*				

- крадучись - «кошка крадется к мышке»					*	*	*	*
3. Бег:								
- с ускорением и замедлением темпа	*	*	*	*				
- с подскоками «лошадка»					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с «волшебной палочкой» (г/ палка)					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- упражнение «Аист» - стоя на 1 ноге прямо	П.	П.						
- упражнение «Ласточка» - стоя на 1 ноге с наклоном вперед			3.					
- ходьба по наклонной доске и спуск с неё								О.
6. Прыжки:								
- то же в движении	3.							
- через 6 - 8 параллельных линий						О.	П.	
- через 8 - 10 параллельных линий								П.
- на двух ногах из обруча в обруч								
7. Метание:								
- бросание мяча вверх и попытка поймать его		О.	П.					
- бросание мяча вверх и ловля его				П.	3.			
8. Лазание:								
- влезание на лестницу-стремянку 1.5 - 2 м и спуск с неё				О.	П.	П.	3.	
9. Подвижные игры:								
- «Шустрые жучки»»	*	*						
- «Куры в огороде»			*	*				
- «Лягушки»					*	*		
- «Лохматый пес»							*	*

МАИ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	*	*	*	*				
- повороты направо и налево переступанием					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- обычным шагом, по сигналу - поворот кругом	*	*	*	*				
- с изменением направления «волшебная палочка»					*	*	*	*
3. Бег:								
- с дополнит. заданием: догонять убегающих; убегать от догоняющих	*	*	*	*				
- чередовать бег в колонне с бегом					*	*	*	*

врассыпную непрерывно 40 - 50 сек.								
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со скамейкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной доске и спуск с неё	П.	П.	З.					
6. Прыжки:								
- на двух ногах из обруча в обруч	З.							
- в высоту с места через шнур (h=5 см)						О.	П.	П.
7. Метание:								
- метание на дальность правой и левой рукой		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- влезание на г/стенку и спуск с неё				О.	П.	П.	П.	З.
9. Подвижные игры:								
- «Гуси - лебеди»»	*	*						
- «Паук и мухи»			*	*				
- «Тишина у пруда»					*	*		
- «Ловля бабочек»							*	*

**Перспективное планирование НОД по физической культуре для детей
средней группы общеразвивающей направленности
СЕНТЯБРЬ**

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по одному по росту	*	*	*	*				
- равнение по ориентиру (шнур, канат)					*	*		
- равнение по начерченной линии							*	*
2. Ходьба:								
- на носках, на пятках, внешней стороне стопы	*	*	*	*				
- по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа					*	*		
- ходьба с закрытыми глазами							*	*
3. Бег:								
- на месте с переходом в движение по сигналу	*	*						
- с изменением темпа			*	*				
- взявшись за руки «змейкой»					*	*		
- со сменой напр-я по зв. сигналу (кругом) 4-5 раз							*	*
4. ОРУ:								
- с кубиками	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- х. по извил. дорожке с перешаг. через кубики	П.							
- то же через 5-6 кубов, руки за спиной		П.						
- ходьба и бег по наклонной вверх и вниз (ширина доски 15-20 см, h=30-35 см)			З.					
- х. по шнуру, по прямой и по кругу, р. за спиной								О.
6. Прыжки:								
- прыжки на 2 ногах на месте	З.							
- на 2-х на месте с поворотом на 360 и сменой ног						О.		
- 20 со сменой ног в чер. с ходьбой 2-3 р. подряд							П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча 2 и 1 рукой в парах		О.	П.	П.				
- прокат. мяча из разных И.П. между предметами					З.			
8. Лазание:								
- ползание по прямой 10 м на четвереньках				О.				
- ползание на средних четвереньках, прокатывая перед собой мяч D= 12-15 см					П.	П.		
- то же «змейкой», мяч прокатывать головой							З.	
9. Подвижные игры:								
- «Найди свой домик»	*	*						

- «Ловишки»			*	*				
- «Зайчата»					*	*		
- «Шустрые жучки»							*	*

ОКТАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- нахождение своего места в колонне по росту	*	*						
- то же в колонне, в шеренге, по кругу			*	*				
- пер. из колонны по 1 в к. по 2 с места по ориент.					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- со см. направления (поворот кругом по зрит. с.)	*	*						
- со сменой направления по зрительному сигналу			*	*				
- приставным шагом вперед и назад в шеренге					*	*		
- то же в кругу							*	*
3. Бег:								
- в колонне в черед. с бегом врассыпную 2-3 раза	*	*						
- с поворотом кругом, врассыпную			*	*				
- обычный, с высоким подниманием бедра					*	*		
- мелким и широким шагом							*	*
4. ОРУ:								
- с косичкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- то же, + змейкой, руки за головой	П.	П.						
- ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны			З.					
- ходьба с мешочком на ладони вытянутой руки								О.
6. Прыжки:								
- 20 со сменой ног в чер. с ходьбой 2-3 р. подряд	З.							
- на 2-х поочередно через 5-6 линий (R=40-50 см)						О.	П.	
- на 1 ноге поочередно, поворот кругом на двух								П.
7. Метание:								
- бросок мяча вверх, вниз, ловля 2 руками (3 - 4 раза подряд)		О.	П.					
- то же 5-6 раз подряд, не прижимая к груди				П.				
- бросание мяча вверх и вниз и ловля его несколько раз подряд, не прижимая к груди					З.			
8. Лазание:								

- ползание по г/ск на животе, подтяг. руками				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «У медведя во бору»	*	*						
- «Кот и мыши»			*	*				
- «Лиса и зайки»					*	*		
- «Котята и щенята»							*	*

НОЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- пер. из колонны по 1 в колонну по 2 с места	*	*						
- пер. из колонны по 1 в колонну по 3 по ориент.			*	*	*	*	*	*
2. Ходьба:								
- обычная; пригнувшись, «крадучись»	*	*						
- то же, + выполнение заданий по сигналу			*	*				
- со сменой ведущего					*	*		
- то же в чередовании с ходьбой врассыпную							*	*
3. Бег:								
- врассыпную по залу с остановкой по сигналу	*	*						
- по кругу с изменением темпа движения			*	*				
- со сменой ведущего					*	*		
- то же в колонне в черед. с бегом врассыпную							*	*
4. ОРУ:								
- с обручем	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- х. по доске с мешочком на голове, р. на поясе	П.	П.						
- то же, руки к плечам			З.					
- ходьба с поворотом на ограниченной поверхности								О.
6. Прыжки:								
- то же, +ноги вместе -ноги врозь с продвижением	З.							
- прямой галоп						О.		
- прямой галоп, руки за спиной по кругу, змейкой							П.	П.
7. Метание:								
- ловля мяча с расстояния 1.5 м		О.	П.					
- бросание и ловля мяча с R = 1 - 1.5 м в парах				П.	З.			
8. Лазание:								
- подлезание под препятствие пр. и лев. боком				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								

- «Угадай, чей голосок»	*	*						
- «Воробышки и кошка»			*	*				
- «Мой веселый звонкий мяч»					*	*		
- «Автомобили»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три за направляющим по ориентиру	*	*	*	*	*	*	*	*
2. Ходьба:								
- с заданием для рук и плечевого пояса	*	*						
- в парах в чередовании с ходьбой врассыпную			*	*				
- в черед. с бегом и прыжками на месте и в движ.					*	*		
- то же с преодолением препятствий							*	*
3. Бег:								
- со сменой ведущего в колонне; врассыпную	*	*						
- в парах - врассыпную			*	*				
- в черед. с ходьбой и прыжками на месте и в дв.					*	*		
- то же с преодолением препятствий							*	*
4. ОРУ:								
- с гантелями	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба с поворотом на ограниченной поверхности	П.							
- ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске		П.	З.					
- кружение в обе стороны (руки на пояс; в стороны)								О.
6. Прыжки:								
- прямой галоп в сочетании с подскоками вверх на месте	З.							
- перепрыгивание с места на ориентир						О.	П.	
- в длину с места (50 - 70 см)								П.
7. Метание:								
- прокатывание обручей друг другу по прямой		О.	П.					
- то же между предметами (R=40-50 см)				П.	З.			
8. Лазание:								
- пролезание между стойками на средних				О.				

четвереньках змейкой								
- то же на низких четвереньках					П.	П.		
- то же между ножками стула							3.	
9. Подвижные игры:								
- «Воробышки и автомобиль»	*	*						
- «Зайцы и волк»			*	*				
- «Наседка и цыплята»					*	*		
- «Лиса и куры»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из двух колонн в две шеренги	*	*						
- размык. на вытянутые руки вперед и в стороны			*	*	*	*		
- размыкание и смыкание приставным шагом							*	*
2. Ходьба:								
- с преодолением препятствий (перешагивание)	*	*	*	*				
- обычным шагом					*	*	*	*
3. Бег:								
- «перебежки» из шеренги в шеренгу	*	*						
- «найди себе пару»			*	*				
- с перепрыгиванием, змейкой, огибая кегли					*	*		
- с ловлей и увертыванием							*	*
4. ОРУ:								
- с гимнастической скамейкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- кружение в обе стороны (руки на пояс; в стороны)	П.							
- «балерина»: стойка на одной ноге, вторая поднята вперед, руки на пояс		П.	3.					
- ходьба по горизонтальному бревну на носках (ширина 15 см, высота 25-30 см)								О.
6. Прыжки:								
- в длину с места (50 - 70 см)	3.							
- с продвиж. вперед через 4-6 линий (R=50-60 см)						О.		
- прыжки в длину последовательно через 4-6 линий							П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание обручей друг другу по прямой		П.	П.					
- то же между предметами (R=40-50 см)				П.	3.			
8. Лазание:								

- ползание по-пластунски				О.	П.			
- ползание по-пластунски в чередовании с замиранием в позе «рыбки», «сердитой кошки», «корзиночки»						П.	3.	
9. Подвижные игры:								
- «Снежинки»	*	*						
- «Снежная Королева»			*	*				
- «Зайцы и волк»					*	*		
- «Пастух и стадо»							*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- поворот «кругом», переступая на месте	*	*						
- поворот «кругом» прыжком, стоя на месте			*	*	*	*		
- перестроение из колонны по одному в шеренгу							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, с закрытыми глазами	*	*						
- с высоким подниманием бедра на месте в чередовании с обычной по залу по зв. сигналу			*	*				
- на носках, пятках, внешней стороны стопы					*	*		
- то же, + со сменой положения рук							*	*
3. Бег:								
- с ловлей и увертыванием в разных ситуациях					*	*		
- обычный в чер. с бегом с в. подниманием бедра							*	*
- с остановкой на сигнал (мяч за голову, м. ног)	*	*	*	*				
4. ОРУ:								
- с мячами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по горизонтальному бревну на носках (ширина 15 см, высота 25-30 см)	П.							
- ходьба по горизонтальному бревну приставным шагом		П.	3.					
- ходьба по г/ск. с палкой за головой на плечах								О.
6. Прыжки:								
- прыжки в длину последовательно через 4-6 линий	3.							
- вверх с места, с касанием рукой						О.		

предмета, подвешенного выше поднятой руки на 15 см								
- вверх с касанием руками предмета, подвешено- го выше руки ребенка на 20 см							П.	П.
7. Метание:								
- бросание мяча 2 р. из-за головы через шнур (2 м)		О.	П.					
- то же, + 1 рукой через препятствие				П.				
- бросание мяча 2 и 1 рукой через препят. с R=2 м					3.			
8. Лазание:								
- прохождение на четвереньках опорой на стопы и ладони				О.	П.	П.	3.	
9. Подвижные игры:								
- «Найди себе пару»	*	*						
- «Курочка и цыплята»			*	*				
- «Смелые мышки»					*	*		
- «Паук и мухи»							*	*

МАРТ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из к. по 1 в к. по 2 в движении	*	*	*	*				
- перестроение из к. по 1 в к. по 3 в движении					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- с заданием для рук и плечевого пояса с г/палкой	*	*						
- то же, +на пятках, носках, внешней ст. стопы			*	*				
- с остановкой на зрительный сигнал (кр., ж., з. флажки)					*	*		
- с остановкой на звуковой сигнал							*	*
3. Бег:								
-непрерывный 1.5 мин змейкой с г/палкой в руках	*	*						
- со средней V 50 м в черед. с ходьбой (3-4 раза)			*	*				
- то же, + с 1 ст. зала - по узкой извил. дорожке					*	*		
- со средней V змейкой в чер. с ходьбой 80- 120 м							*	*
4. ОРУ:								
- с гимнастической палкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск. с палкой за головой на	П.							

плечах								
- ходьба по г/ск с поворотами вправо и влево		П.	3.					
- ходьба по наклонному бревну с задан. для рук								О.
6. Прыжки:								
- вверх с места и разбега с кас. предмета головой	3.							
- прыжки на одной ноге на месте						О.	П.	
- на одной ножке по дорожке 3-5 м								П.
7. Метание:								
- метание на дальность за черту (3.5-6 м)		О.	П.	П.				
- «попади в цель» (R=3.5-6 м)					3.			
8. Лазание:								
- по г/стенке произвольным способом				О.	П.	П.	3.	
9. Подвижные игры:								
- «Бездомный заяц»	*	*						
- «Охотник и зайцы»			*	*				
- «Цветные автомобили»					*	*		
- «Самолеты»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из к. по 1 в к. по 4 в движении	*	*	*	*				
- размыкание на вытян. руки вперед и в стороны					*	*		
- нахождение места в колонне, шеренге, кругу							*	*
2. Ходьба:								
- змейкой с поворотом кругом по сигналу	*	*						
- змейкой с остановкой по сигналу (сесть по-турецки, встать на 1 ножке)			*	*				
- мелким и широким шагом					*	*		
- в парах по кругу в чер. с х. врассыпную							*	*
3. Бег:								
- в колонне в чер. с бегом врассыпную в медл. т.	*	*						
- в медл. темпе с остановкой (присесть, лечь)			*	*				
- обычный; широким шагом (по-волчьи)					*	*		
- в парах по кругу в чер. с бегом врассыпную							*	*
4. ОРУ:								
- с флажками	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с	П.	П.						

носки, руки на пояс								
- ходьба по накл. бревну с перешаг. ч. предметы			3.					
- ходьба по наклонному бревну со взмахами рук								О.
6. Прятки:								
- с высоты в обруч, h=25 см	3.							
- в высоту с места, h= 10-15 см						О.	П.	П.
7. Метание:								
- в горизонтальную цель правой и левой рукой		О.	П.	П.	3.			
8. Лазание:								
- по г/ст. с 1 пролета на 2 приставным ш. вправо				О.				
- то же влево					П.	П.	П.	
9. Подвижные игры:								
- «Кто ушел?»	*	*						
- «Пилоты»			*	*				
- «Медведь и пчелы»					*	*		
- «Перелет птиц»							*	*

МАИ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- равнение по ориентиру, «Равняйся!», «Смирно!»	*	*						
- перестроение из к. по 1 в к. по 3, размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны			*	*	*	*		
- повороты на месте направо, налево переступанием							*	*
2. Ходьба:								
- со сменой направления и остановкой на зрит. с .	*	*						
- в колонне лицом вперед, спиной вперед			*	*	*	*		
- обычная; на средних четвереньках							*	*
3. Бег:								
- челночный бег 3 x 5 м	*	*	*	*	*	*		
- в быстром темпе на скорость: 20 м - 6-5.5 сек, 30 м - 9-8.5 сек							*	*
4. ОРУ:								
- со скамейкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине	П.	П.						
- ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через набивные мячи			3.					

6. Прыжки:								
- через 3-4 предмета поочередно (h=10-15 см)	З.							
- с короткой скакалкой						О.	П.	П.
7. Метание:								
- в вертикальную цель правой и левой рукой		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё				О.	П.	П.	П.	З.
9. Подвижные игры:								
- «Тишина»	*	*						
- «Гуси-лебеди»			*	*				
- «Зайка серый умывается»					*	*		
- «Ловля бабочек»							*	*

Перспективное планирование НОД по физической культуре для детей старшей группы общеразвивающей направленности
СЕНТЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну, равнение на ведущего	*	*						
- построение в шеренгу, колонну, равнение			*	*				
- построение в пары на месте; в колонну					*	*		
- перестроение в пары на месте и в движении							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, на носках, в полуприседе	*	*						
- обычная, на пятках, на носках, врассыпную			*	*				
- перекатом с пятки на носок, в парах, на носках					*	*		
- «найди свое место в колонне»							*	*
3. Бег:								
- с изменением темпа, с остановкой по сигналу	*	*						
- обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени			*	*				
- мелким и широким шагом, врассыпную					*	*		
- обычный, в игре «Найди свое место»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с косичкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом	П.	П.						
- то же по кругу, зигзагообразно			З.					
- ходьба по ограниченной поверхности боком								О.
6. Метание:								
- подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди	О.	П.	П.					
- подбрасывание мяча вверх и ловля в движении				П.	З.			
7. Лазание:								
- ползание на четв-х змейкой между предметами				О.				
- ползание на ч-х между предметами, чер. с бегом					П.	П.		
- ползание на четв-х по г/скамейке							З.	
8. Подвижные игры:								
- «Перелет птиц»	*	*						
- «Самолеты»			*	*				
- «Гонка мячей»					*	*		

- «Пустое место»							*	*
9. Диагностика.						*	*	*

ОКТЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в две колонны	*	*						
- повороты на месте прыжком, построение в круг			*	*				
- перестроение в два круга					*	*		
- расчет на 1 - 2 в колонне, в шеренге							*	*
2. Ходьба:								
- в глубоком приседе, с поворотами назад	*	*						
- по кругу приставным шагом, на пятках, носках			*	*				
- на носках, пятках, выпадами, спиной вперед					*	*		
- спиной вперед, на высоких ч-х, с заданием по звуковому сигналу							*	*
3. Бег:								
- змейкой, широким шагом, через воротики 20 см	*	*						
- с махами ног вперед, с остановкой по звуковому сигналу			*	*				
- длинной и короткой змейкой с поворотом кругом					*	*		
- в игре «Пустое место»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с мячом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по ограниченной поверхности боком	П.	П.						
- то же приставными шагами в стороны			З.					
- ходьба по прямой с мешочком на голове								О.
6. Прыжки:								
- на двух ногах на месте						О.		
- на двух с продвижением вперед 3 -4 метра							П.	П.
7. Метание:								
- отбивание мяча от пола пр. и л. рукой (4-6 раз)		О.	П.	П.				
- работа с мячом 1 рукой в движении по кругу					З.			
8. Лазание:								
- ползание на четвереньках за катящимся мячом				О.				
- ползание на четвереньках 3-4м, толкая мяч					П.	П.	З.	

головой								
9. Подвижные игры:								
- «День и ночь»	*	*						
- «Мы - веселые ребята»			*	*				
- «Зевака»					*	*		
- «Салки с лентами»							*	*
10. Диагностика:	*							

НОЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 2 колонны, повороты на месте	*	*						
- повороты на месте кругом, пер. в 3 колонны			*	*				
- повороты на углах, расхождение из колонны по 1 в разные стороны					*	*		
- повороты на месте							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, на носках; выпадами по г/скамейке	*	*						
- согнувшись, обхватив руками голень, на носках			*	*				
- спиной вперед, согнувшись, парами					*	*		
- в колонне по одному, парами							*	*
3. Бег:								
- противоходом, с ускорением, с остановкой	*	*						
- с высоким подниманием бедра, врассыпную			*	*				
- семенящий, с высоким подниманием бедра, прыжками на 1 ноге					*	*		
- с остановкой по звуковому сигналу							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со скакалкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба с мешочком на голове по прямой с различными положениями рук	П.							
- то же по кругу, змейкой между предметами		П.	З.					
- ходьба по г/скамейке, перешагивая набивные мячи								О.
6. Прыжки:								
- прыжки на 2 ногах с зажатым между ног мячом	З.							
- через модули правым и левым боком на						О.	П.	

двух ногах с продвижением вперед								
- через предметы, чередуя прыжки на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед								П.
7. Метание:								
- набрасывание колец на кольцеброс		О.	П.	П.				
- то же в эстафетах					3.			
8. Лазание:								
- переползание через г/скамейку				О.				
- то же через несколько предметов подряд					П.	П.		
- то же в сочетании с ходьбой по г/ск приставным шагом							3.	
9. Подвижные игры:								
- «Волк во рву»	*	*						
- «Платок»			*	*				
- «Охотники и утки»					*	*		
- «Кошка и мышка»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- расчет на 1-2-3; перестроение по расчету	*	*						
- построение в звенья за ведущими			*	*				
- перестроение в пары, в колонны					*	*		
- перестроение в шеренгу, в две шеренги							*	*
2. Ходьба:								
- обычным шагом в колонне	*	*						
- с заданиями на руки, высоко поднимая колени, спиной вперед			*	*				
- на высоких четвереньках, на пятках и носках					*	*		
- с поворотом кругом по сигналу, на пятках							*	*
3. Бег:								
- по наклонной доске, через воротики 10 см	*	*						
- медленный, прыжками с ноги на ногу			*	*				
- с высоким подниманием бедра, с махами ног в стороны, врассыпную					*	*		
- в п/и «Уголки»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с лентами					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/скамейке с высоким подниманием колен, перешагивая н/мячи, руки в стороны	П.	П.						
- то же боком			3.					

- стойка на 1 ноге, 2 - вперед, руки на пояс								О.
6. Прыжки:								
- на 2 ногах из обруча в обруч	3.							
- в длину с места						О.	П.	
- прыжок в длину через ров из г/скакалок								П.
7. Метание:								
- перебрасывание мяча от груди, снизу, из-за головы		О.	П.					
- перебрасывание мяча из различных положений через сетку				П.	3.			
8. Акробатика:								
- «березка»				О.	П.			
-«корзиночка»						П.	П.	
9. Подвижные игры:								
- «Скакалка под ногами»	*	*						
- «Белые медведи»			*	*				
- «Передал - садись»					*	*		
- «Найди себе пару»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в одну, в три колонны	*	*						
- построен. в круг, размыкание на вытянутые руки			*	*				
- перестроение в пары					*	*		
- построение в 1 колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны							*	*
2. Ходьба:								
- лыжника, конькобежца, широким шагом, прыжками на двух ногах	*	*						
- с длинным шнуром, с заданием на руки					*	*		
- приставным шагом с притопом и прихлопом			*	*				
- перекатом с пятки на носок, с поворотом прыжком по сигналу							*	*
3. Бег:								
- с высоким подниманием бедра, с перепрыгиванием и подлезанием	*	*						
- со шнуром змейкой, по сигналу - присесть					*	*		
- со сменой направления по муз сигналу			*	*				
- змейкой на носках, со сменой ведущего							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с длинным шнуром в кругу					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- стойка на 1 ноге «Балерина»	П.							

- то же в игре «Кто дольше простоит на 1 ноге»		П.	3.					
- ходьба по г/ск, раскладывая и собирая мелкие предметы								О.
6. Прыжки:								
- прыжки широким шагом по следам	3.							
7. Метание:								
- прокатывание мяча ногой, сбивая предмет		О.	П.					
- то же, стараясь попасть в ворота				П.				
- прокатывание мяча ногой в парах «Точный пас»					3.			
8. Лазание:								
- ползание по-пластунски до обозначенного места				О.	П.			
- то же змейкой между предметами (кеглями)						П.		
- ползание по-пластунски в сочетании с перебежками							3.	
9. Акробатика:								
- перекаты в группировке						О.	П.	П.
10. Подвижные игры:								
- «Жмурки»	*	*						
- «Мороз - Красный нос»			*	*				
- «Мяч в тоннеле»					*	*		
- «Снежная Королева»							*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 1, в 3 колонны	*	*						
- построение в шеренгу, перестроение в круг			*	*				
- равнение в колонне, перестроение в звенья					*	*		
- перестроение в колонну, в шеренгу по диагонали, расчет на первый-второй в движении							*	*
2. Ходьба:								
- по сигналу принять И.П.- лежа на полу	*	*						
- широкой змейкой, выпадами, спиной вперед			*	*				
- со сменой положения рук на 4 счета					*	*		
- высоко поднимая колени, с поворотами прыжком кругом, на пятках, на носках							*	*
3. Бег:								
- приставным шагом с изменением темпа, со сменой направляющего	*	*						
- змейкой, с выполнением задания по			*	*				

сигналу								
- с изменением темпа, с захлестыванием голени					*	*		
- на носках, по сигналу построение по диагонали							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с обручем (2 ребенка с 1 обручем)					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- бег по г/ск, расклад. и собирая мелкие предметы	П.	П.						
- «не потеряй груз» - бег по г/ск с мячами			З.					
- ходьба по г/ск с приседанием на середине								О.
6. Прыжки:								
- вверх с 3-4 шагов разбега, стараясь коснуться мяча						О.		
- в высоту с прямого разбега							П.	П.
7. Лазание:								
- ползание по г/ск на животе, подтягиваясь на руках				О.	П.			
- ползание по г/ск на спине						П.	З.	
8. Акробатика:								
- перекаты в группировке	З.							
- кувырок назад		О.	П.	П.	З.			
9. Подвижные игры:								
- «Выше ноги от земли»	*	*						
- «Коршун и цыплята»			*	*				
- «Мяч - капитану»					*	*		
- «Мышеловка»							*	*

МАРТ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в 1, 2 круга	*	*						
- перестроение в три колонны			*	*				
- перестроение в колонну, в круг					*	*		
- повороты направо, налево в колонне, шеренге							*	*
2. Ходьба:								
- имитация ходьбы гимнастов, штангистов	*	*						
- скрестным шагом			*	*				
- на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук					*	*		
- со сменой ведущего, по сигналу - прыжки							*	*
3. Бег:								
- змейкой с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, через воротики	*	*						

- с изменением направления, спиной вперед			*	*				
- с махами ног в стороны в чередовании с ходьбой с притопами					*	*		
- змейкой на носках с остановкой по сигналу							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с гантелями					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед	П.							
- то же с подъемом на носки; опорой на стопу.		П.	З.					
- упражнение «Ласточка» с наклоном вперед								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с прямого разбега	З.							
- на г/мат с высоты 20 см в обозначенное место						О.		
- то же с высоты 30 см							П.	
- прыжки со скамейки и обратно на скамейку								П.
7. Метание:								
- метание мешочка вдаль из ИП - стоя лицом в сектор метания		О.						
- то же из ИП - стоя боком в сектор метания правой и левой рукой			П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- по г/стенке до колокольчика				О.	П.			
- из виса на г/стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить их						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Горелки»	*	*						
- «Горячее место»			*	*				
- «Охотник и зайцы»					*	*		
- «Третий - лишний»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- пер. в 2-3 колонны на месте и в движении	*	*						
- пер. в пары на месте, по сигналу - в движении			*	*				
- пер. разведением по 1 в стороны от середины					*	*		

- пер. в звенья							*	*
2. Ходьба:								
- пружинистый шаг с носка	*	*						
- на высоких ч-х, выпадами, спиной вперед			*	*				
- с притопами и прихлопами					*	*		
- со сменой ведущего, короткой и дл. змейкой							*	*
3. Бег:								
- на носках	*	*						
- медленный 1 минуту, широкой змейкой			*	*				
- подскоком, приставным шагом, руки на пояс					*	*		
- длинной змейкой, по сигналу - враспынную							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со стулом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- упражнение «Ласточка» с наклоном вперед	П.							
- то же, 1 рука вперед, 2 - в сторону, противоположная рука в сторону		П.						
- «Кто дольше простоит»			3.					
- ходьба по наклонной доске								О.
6. Прыжки:								
- со скамейки и обратно на скамейку	3.							
- на 1 ноге по прямой						О.	П.	
- на 1 ноге змейкой вокруг мячей до ориентира								3.
7. Метание:								
- с места в вертикальную цель		О.	П.	П.	3.			
8. Лазание:								
- по г/ст, разноименным способом, перелезая с пролета на пролет				О.	П.			
- то же, но подъем по наклонной лестнице						П.	3.	
9. Подвижные игры:								
- «Удочка»	*	*						
- «Космонавты»			*	*				
- «Зайчик»					*	*		
- «Челночок»							*	*

МАИ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в три колонны парами	*	*						
- размык. из 1 колонны в 3 приставными шагами			*	*				
- перестроение парами, в два круга					*	*	*	*
2. Ходьба:								

- парами в колонне, по сигналу - пер в 1 колонну	*	*						
- широким шагом, спиной вперед, на низких ч-х			*	*				
- перекатом с пятки на носок					*	*	*	*
3. Бег:								
- с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу - остановка	*	*						
- семенящий, по сигналу принять И.П. по показу			*	*				
- с преодолением препятствий (г/ск, воротики)					*	*		
- на короткую дистанцию - 30 м							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с гимнастической палкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной доске прямо, скатывание с неё	П.							
- то же боком, с переходом на соседний пролет		З.						
6. Прыжки:								
- через короткую скакалку, вращая её вперед и назад			О.	П.	З.			
7. Метание:								
- метание предметов в горизонтальную цель					О.	П.	П.	З.
8. Лазание:								
- по веревочной лестнице разноименным способом						О.		
- то же одноименным способом							П.	
- то же свободным способом								З.
9. Подвижные игры:								
- «Лягушки в болоте»	*	*						
- «Караси и щука»			*	*				
- «Хитрая лиса»					*	*		
- «Медведи и пчелы»							*	*
10. Диагностика.	*	*	*	*				

**Перспективное планирование НОД по физической культуре для детей
подготовительной группы общеразвивающей направленности
СЕНТЯБРЬ**

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну, найти свое место	*	*						
- повороты направо, налево в колонне			*	*				
- перестроение в 3 звена					*	*		
- перестроение в 3 колонны							*	*
2. Ходьба:								
- с заданием на руки	*	*						
- гимнастическим шагом			*	*				
- на пятках, внешней стороне стопы, врассыпную					*	*		
- на носках, на пятках, врассыпную							*	*
3. Бег:								
- змейкой со сменой ведущего	*	*						
- на носках в колонне с мячом, по сигналу мяч переложить в другую руку			*	*				
- с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием бедра					*	*		
- в среднем темпе 40 сек в чередовании с ходьбой							*	*
4. ОРУ:								
- с большими мячами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Прыжки:								
- в плотной группировке с продвижением вперед; вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие с продвижением вперед.	П.							
- на 2 ногах с продвижением вперед до ориентира					О.			
- на 2 ногах с продвижением из обруча в обруч						П.		
- с зажатым между ног мячом на месте							П.	
- с зажатым между ног мячом в движении								З.
6. Метание:								
- подбрасывание мяча вверх, вниз, ловля его двумя руками 4-6 раз подряд		О.	П.					
- подбрасывание мяча вверх, вниз, ловля его одной рукой 4-6 раз подряд				П.	З.			
7. Лазание:								
- ползание на высоких четвереньках по прямой;	О.	П.						

змейкой								
- ползание на высоких ч-х по г/скамейке			П.	З.				
8. Подвижные игры:								
- «Перелет птиц»	*	*						
- «Самолеты»			*	*				
- «Гонка мячей»					*	*		
- «Пустое место»							*	*
9. Диагностика.						*	*	*

ОКТЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- повороты на месте налево, направо кругом, в движении. Перестроение в 3 колонны					*	*		
- перестроение в круг, в 2 круга							*	*
2. Ходьба:								
- со сменой направления по сигналу	*	*						
- гимнастическим шагом, приставной шаг с приседанием			*	*				
- широкими выпадами, спиной вперед, на высоких ч-х, на носках					*	*		
- на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, на высоких четвереньках							*	*
3. Бег:								
- с изменением темпа	*	*						
- с захлестыванием голени, подскоком, боковым галопом			*	*				
- змейкой со сменой направления					*	*		
- семенящий, широким шагом, по сигналу - перестроение в пары							*	*
4. ОРУ:								
- с обручем	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба гимнастическим шагом по г/ск, фиксируя положение мяча на каждый шаг	О.							
- ходьба по г/ск боком, приставным шагом, руки за голову		П.	З.					
- ходьба по г/ск на носках, приседая на 1 ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед								О.
6. Прыжки:								
- прыжки на 1 ноге до ориентира						О.		
- перепрыгивание на 1 ноге предметов (обручи,							П.	П.

косички)								
7. Метание:								
- отбивание мяча правой и левой рукой поочередно о пол, стоя на месте		О.	П.					
- работа с мячом одной рукой в движении				П.				
- то же, по сигналу - перейти на бег					З.			
8. Лазание:								
- ползание назад				О.				
- ползание то же + «каракатица»					П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «День и ночь»	*	*						
- «Мы - веселые ребята»			*	*				
- «Зевака»					*	*		
- «Салки с лентами»							*	*
10. Диагностика:	*							

НОЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- размыкание и смыкание прист. шагом в шеренге	*	*						
- равнение на ведущего, повороты на месте			*	*				
- расчет на 1-2-3 в движении, перестроение в 3 к.					*	*		
- перестроение из 1 шеренги в круг							*	*
2. Ходьба:								
- с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	*	*						
- с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка			*	*				
- парами, тройками, по сигналу - врассыпную					*	*		
- по кругу, взявшись за руки с заданиями для рук							*	*
3. Бег:								
- с махами ног вперед, мелким и широким шагом	*	*						
- на носках в колонне, врассыпную по сигналу			*	*				
- парами, тройками, по сигналу - врассыпную					*	*		
- по кругу, по сигналу - смена направления							*	*
4. ОРУ:								
- с лентами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск на носках, приседая на 1 ноге, другую прямую махом пронести сбоку	П.							

вперед								
- ходьба по г/ск, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками		П.	З.					
- ходьба по г/ск, перешагивая кубики								О.
6. Прыжки:								
- поочередное перепрыгивание параллельных линий на 2 и 1 ноге	З.							
- боком через невысокое модульное оборудование						О.	П.	
- на 1 ноге через малые мягкие мячи боком								П.
7. Метание:								
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из И.П. - стоя прямо двумя руками сверху		О.	П.					
- то же из И.П. - стоя сбоку от баскетбольного кольца				П.	З.			
8. Лазание:								
- переползание через несколько предметов подряд				О.	П.			
- то же с подлезанием под несколько предметов подряд						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Волк во рву»	*	*						
- «Платок»			*	*				
- «Охотники и утки»					*	*		
- «Кошка и мышка»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из 1 шеренги в 2	*	*						
- перестроение из 1 шеренги в 2, 3			*	*				
- перестроение в 2 круга, в 2 шеренги					*	*		
- перестроение в колонну по 2, по 3 в движении							*	*
2. Ходьба:								
- змейкой, врассыпную, с остановкой по сигналу	*	*						
- длинной и короткой змейкой, скрестным шагом, выпадами вперед			*	*				
- шеренгой с 1 стороны зала на другую					*	*		
- гимнастическим шагом, в полуприседе							*	*
3. Бег:								
- змейкой, врассыпную, с остановкой по сигналу	*	*						
- с преодолением препятствий короткой и			*	*				

длинной змейкой								
- с захлестыванием голени, с махами ног вперед					*	*		
- парами, тройками							*	*
4. ОРУ:								
- с гимнастической палкой (2 ребенка с 1 палкой)	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, перешагивая через большие кубы	П.							
- то же, перешагивая через набивные мячи		П.	З.					
- статическое равновесие «Балерина»								О.
6. Прыжки:								
- на 1 ноге через малые мягкие мячи боком	З.							
- в длину с места						О.	П.	П.
7. Метание:								
- перебрасыванием малого мяча из руки в руку		О.	П.					
- подбрасывание малого мяча вверх, хлопок и ловля его 2 руками				П.				
- перебрасывание малого мяча из руки в руку в движении до ориентира					З.			
8. Акробатика:								
- стойка на лопатках «Березка»				О.	П.			
- «Мост»						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Скакалка под ногами»	*	*						
- «Белые медведи»			*	*				
- «Передал - садись»					*	*		
- «Найди себе пару»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- расчет на 1-2, перестроение из 1 шеренги в 2	*	*						
- расчет на 1-2-3, перестроение по расчету			*	*			*	*
- перестроение в 2, 3 колонны через середину зала					*	*		
2. Ходьба:								
- со сменой положения рук на 8 счетов	*	*						
- с ритмичным притопыванием и прихлопыван-м			*	*			*	*
- врассыпную, в парах и тройках					*	*		
3. Бег:								
- с преодолением препятствий	*	*						
- с высоким подниманием бедра			*	*				
- с захлестыванием голени					*	*		

- враспынную, змейкой в колонне							*	*
4. ОРУ:								
- с косичкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- статическое равновесие «Балерина»	П.							
- удержание равновесия на 1 ноге «Цапля»		П.	З.					
- по г/ск, прокатывая перед собой мяч 2 руками								О.
6. Прыжки:								
- в длину с места в игре «Кузнечики»	З.							
7. Метание:								
- перебрасывание мяча в парах 2 руками от груди		О.						
- то же 2 руками снизу			П.					
- то же через сетку				П.	З.			
8. Лазание:								
- ползание по-пластунски до ориентира				О.	П.			
- то же, прокатывая перед собой мяч						П.		
- ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м) в сочетании с перебежками							З.	
9. Акробатика:								
- группировка, перекаты в группировке						О.		
- кувырок вперед							П.	П.
10. Подвижные игры:								
- «Жмурки»	*	*						
- «Мороз - Красный нос»			*	*				
- «Мяч в тоннеле»					*	*		
- «Снежная Королева»							*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами направо, налево	*	*						
- перестроение из 1 круга в 2			*	*				
- расчет на 1-2-3-4, размыкание по расчету приставным шагом вправо, влево					*	*		
- перестроение из 1 шеренги в 2							*	*
2. Ходьба:								
- с перешагиванием через скакалку, прыжками через скакалку	*	*						
- с ритмичными хлопками под правую ногу			*	*				
- перекатом с пятки на носок, выпадами, спиной вперед на низких ч-х					*	*		
- на носках, на низких ч-х, спиной вперед							*	*
3. Бег:								

- со скакалкой по узкой доске, прыжками	*	*						
- с махами ног вперед, мелким и широким шагом			*	*				
- легкий бег на носках					*	*		
- длинной змейкой, по сигналу - присесть							*	*
4. ОРУ:								
- со скакалкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- по г/ск, прокатывая перед собой мяч 2 руками	П.	П.	З.					
- ходьба по г/ск, высоко поднимая ногу, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с прямого разбега						О.		
- в высоту с бокового разбега, подбирая толчковую ногу							П.	П.
7. Лазание:								
- ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь на руках				О.	П.			
- ползание по г/скамейке на спине						П.	З.	
8. Акробатика:								
- кувырок вперед	З.							
- стойка на голове в позе эмбриона		О.	П.	П.	З.			
9. Подвижные игры:								
- «Выше ноги от земли»	*	*						
- «Коршун и цыплята»			*	*				
- «Мяч - капитану»					*	*		
- «Мышеловка»							*	*

МАРТ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- самостоятельное построение в круг	*	*						
- пер из 1 колонны в 2 в движении			*	*				
- пер из 1 шеренги в 2, 3. Расчет на 1-2-3.					*	*		
- размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами							*	*
2. Ходьба:								
- приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	*	*						
- скрестным шагом, перекатом с пятки на носок			*	*				
- на высоких ч-х, высоко поднимая колено, спиной вперед					*	*		
- на носках, пятках, по сигналу - присесть и сгруппироваться							*	*
3. Бег:								

- в сочетании с прыжками, остановками	*	*						
- на носках, по сигналу - прыжок вверх с поворотом кругом			*	*				
- спиной вперед, змейкой, со сменой ведущего					*	*		
- на носках широким и коротким шагом							*	*
4. ОРУ:								
- с длинным шнуром	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предмет под ногой из одной руки в другую	П.							
- ходьба по г/ск на носках с поворотом кругом на середине		П.	З.					
- «Ласточка» прямо и боком, стоя на полу								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с бокового разбега, подбирая толчковую ногу и обращая внимание на приземление	З.							
- на гимнастический мат с высоты 25-30 см						О.	П.	
- со скамейки на мягкое покрытие и обратно на скамейку								П.
7. Метание:								
- метание мешочка вдаль из ИП - стоя лицом в сектор метания		О.						
- то же из ИП - стоя боком в сектор метания правой и левой рукой			П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- лазание по г/стенке до ориентира				О.				
- из виса на г/стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить их					П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Горелки»	*	*						
- «Горячее место»			*	*				
- «Охотник и зайцы»					*	*		
- «Третий - лишний»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из одной колонны в две	*	*						
- повороты направо, налево, прыжком на месте			*	*				

- расчет на 1-2, перестроение в 2 шеренги					*	*		
- пер из 1 шеренги в 1, 2 круга							*	*
2. Ходьба:								
- по узкой дорожке с заданиями для рук, по сигналу - лечь на пол.	*	*						
- парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой ноги			*	*				
- в глубоком приседе, скрестным шагом					*	*		
- с заданиями для рук, с остановкой на сигнал							*	*
3. Бег:								
- обычный, спиной вперед, с остановкой	*	*						
- в колонне змейкой, изменяя темп движения			*	*				
- в колонне по одному, по сигналу - парами					*	*		
- с преодолением препятствий							*	*
4. ОРУ:								
- с малыми мячами	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- «Ласточка» на ограниченной поверхности	П.							
- ходьба по г/ск на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие		П.	З.					
- ходьба по наклонной вверх и вниз на носках								О.
6. Прыжки:								
- со скамейки на мягкое покрытие и обратно на скамейку	З.							
- через длинную скакалку по одному						О.	П.	
- то же по 2 человека								П.
7. Метание:								
- с места в вертикальную цель		О.	П.					
- то же в катящийся обруч				П.	З.			
8. Лазание:								
- лазание по наклонной вверх и вниз				О.	П.			
- перелезание через верх стремянки						П.		
- то же, ритмично меняя темп							З.	
9. Подвижные игры:								
- «Удочка»	*	*						
- «Космонавты»			*	*				
- «Перебежки»					*	*		
- «Челночок»							*	*

МАИ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- самостоятельное построение в круг	*	*						
- пер. из шеренги в колонну по диагонали			*	*				

- пер из одной колонны в три в движении					*	*		
- размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево							*	*
2. Ходьба:								
- приставным шагом назад, вперед, со сменой направления	*	*						
- скрестным шагом, по сигналу - остановка, ходьба в глубоком приседе			*	*				
- перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках					*	*		
- шеренгой с одной стороны зала на другую							*	*
3. Бег:								
- обычный, с высоким подниманием бедра, по сигналу найти себе пару	*	*						
- обычный в чередовании с ходьбой по диагонали			*	*				
- со сменой ведущего, с построением в колонну по диагонали					*	*		
- обычный, с захлестыванием голени, со сменой направления							*	*
4. ОРУ:								
- со скамейкой	*	*	*	*				
- без предмета					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной вверх и вниз на носках	П.							
- вбегание и сбегание по наклонной на носках		П.	П.					3.
6. Прыжки:								
- через длинную скакалку по 2-3 человека	3.							
- через короткую скакалку, вращая вперед						О.		
- через короткую скакалку, вращая назад							П.	
- бег, вращая короткую скакалку, до ориентира								3.
7. Метание:								
- в горизонтальную цель		О.	П.	П.				
- в горизонтальную и движущуюся цель					3.			
8. Лазание:								
- по канату в три приема				О.	П.	П.	3.	
9. Подвижные игры:								
- «Кузнечики»	*	*						
- «Караси и щука»			*	*				
- «Кошка и мышка в лабиринте»					*	*		

- «Казакы и разбойныкы»							*	*
10. Дягностыка	*	*	*	*				

Содержание работы с группами компенсирующей направленности

Успешное преодоление речевого недоразвития возможно лишь при условии использования всего комплекса разнообразных средств и методов, способствующих умственному интеллектуальному и психическому развитию, а также полноценному физическому развитию. Дети с ОНР отстают в выполнении двигательного задания по пространственно –временным параметрам, нарушают последовательность элементов действий, опускают его составные части. Поэтому в планировании НОД с детьми групп коррекционной направленности ОРУ и подвижные игры заменены на комплексы (автор Кириллова Ю.А.) включающие в себя комплексы ОРУ для развития основных групп мышц и три подвижные игры: тематическую большой и средней подвижности, подвижную игру с речевым сопровождением, игру малой подвижности.

Работа по физическому развитию включает в себя:

Основная задача—совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей в семье и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей включает в себя:

Задачи — создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своем здоровье и о средствах его укрепления.

Примерное содержание работы по развитию культурно-гигиенических навыков:

- прием пищи: обучение умению пользоваться ложкой, вилок, чашкой, салфеткой (с учетом индивидуальных возможностей), соблюдать опрятность при приеме пищи, выражать благодарность после приема пищи (знаком, движением, речью);
- гигиенические навыки: обучение умению выполнять утренние и вечерние гигиенические процедуры (туалет, мытье рук, мытье ног и т.д.); пользоваться туалетными принадлежностями (бумага, жидкое и твердое мыло, паста, салфетка, губка, полотенце, расческа, щетка, зеркало), носовым платком; соблюдать правила хранения туалетных принадлежностей; выражать благодарность за оказываемые виды помощи;
- одежда и внешний вид: обучение умению различать разные виды одежды; соблюдать порядок последовательности одевания и раздевания; хранить в соответствующих местах разные предметы одежды; правильно обращаться с пуговицами, молнией, шнурками и др.; выбирать одежду по погоде, по сезону; контролировать опрятность своего внешнего вида с помощью зеркала, инструкций воспитателя.

Для реализации перечисленных задач необходимо правильно организовать режим дня в детском саду и дома, чередовать различные виды деятельности и отдыха, способствующие четкой работе организма.

Работа по адаптивной физической культуре включает в себя:

Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности,

направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

Перспективное планирование НОД по физической культуре для детей старшей группы, компенсирующей направленности
СЕНТЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну, равнение на ведущего	*	*						
- построение в шеренгу, колонну, равнение			*	*				
- построение в пары на месте; в колонну					*	*		
- перестроение в пары на месте и в движении							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, на носках, в полуприседе	*	*						
- обычная, на пятках, на носках, врассыпную			*	*				
- перекатом с пятки на носок, в парах, на носках					*	*		
- «найди свое место в колонне»							*	*
3. Бег:								
- с изменением темпа, с остановкой по сигналу	*	*						
- обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени			*	*				
- мелким и широким шагом, врассыпную					*	*		
- обычный, в игре «Найди свое место»							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 1	*	*	*	*				
Комплекс № 2					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом	П.	П.						
- то же по кругу, зигзагообразно			З.					
- ходьба по ограниченной поверхности боком								О.
6. Метание:								
- подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его	О.	П.	П.					

двумя руками, не прижимая к груди								
- подбрасывание мяча вверх и ловля в движении				П.	З.			
7. Лазание:								
- ползание на четв-х змейкой между предметами				О.				
- ползание на ч-х между предметами, чер. с бегом					П.	П.		
- ползание на четв-х по г/скамейке							З.	
9. Диагностика.						*	*	*

ОКТАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в две колонны	*	*						
- повороты на месте прыжком, построение в круг			*	*				
- перестроение в два круга					*	*		
- расчет на 1 - 2 в колонне, в шеренге							*	*
2. Ходьба:								
- в глубоком приседе, с поворотами назад	*	*						
- по кругу приставным шагом, на пятках, носках			*	*				
- на носках, пятках, выпадами, спиной вперед					*	*		
- спиной вперед, на высоких ч-х, с заданием по звуковому сигналу							*	*
3. Бег:								
- змейкой, широким шагом, через воротики 20 см	*	*						
- с махами ног вперед, с остановкой по звуковому сигналу			*	*				
- длинной и короткой змейкой с поворотом кругом					*	*		
- в игре «Пустое место»							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 3	*	*	*	*				
Комплекс № 4					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по ограниченной поверхности боком	П.	П.						
- то же приставными шагами в стороны			З.					
- ходьба по прямой с мешочком на голове								О.
6. Прыжки:								
- на двух ногах на месте						О.		
- на двух с продвижением вперед 3 -4 метра							П.	П.
7. Метание:								
- отбивание мяча от пола пр. и л. рукой (4-		О.	П.	П.				

6 раз)								
- работа с мячом 1 рукой в движении по кругу					3.			
8. Лазание:								
- ползание на четвереньках за катящимся мячом				О.				
- ползание на четвереньках 3-4м, толкая мяч головой					П.	П.	3.	
10. Диагностика:	*							

НОЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 2 колонны, повороты на месте	*	*						
- повороты на месте кругом, пер. в 3 колонны			*	*				
- повороты на углах, расхождение из колонны по 1 в разные стороны					*	*		
- повороты на месте							*	*
2. Ходьба:								
- обычная, на носках; выпадами по г/скамейке	*	*						
- согнувшись, обхватив руками голень, на носках			*	*				
- спиной вперед, согнувшись, парами					*	*		
- в колонне по одному, парами							*	*
3. Бег:								
- противоходом, с ускорением, с остановкой	*	*						
- с высоким подниманием бедра, врассыпную			*	*				
- семенящий, с высоким подниманием бедра, прыжками на 1 ноге					*	*		
- с остановкой по звуковому сигналу							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 5	*	*						
Комплекс № 6			*	*				
Комплекс № 7					*	*		
Комплекс № 8							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба с мешочком на голове по прямой с различными положениями рук	П.							
- то же по кругу, змейкой между предметами		П.	3.					
- ходьба по г/скамейке, перешагивая набивные								О.

мячи								
6. Прыжки:								
- прыжки на 2 ногах с зажатым между ног мячом	3.							
- через модули правым и левым боком на двух ногах с продвижением вперед						О.	П.	
- через предметы, чередуя прыжки на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед								П.
7. Метание:								
- набрасывание колец на кольцеброс		О.	П.	П.				
- то же в эстафетах					3.			
8. Лазание:								
- переползание через г/скамейку				О.				
- то же через несколько предметов подряд					П.	П.		
- то же в сочетании с ходьбой по г/ск приставным шагом							3.	

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- расчет на 1-2-3; перестроение по расчету	*	*						
- построение в звенья за ведущими			*	*				
- перестроение в пары, в колонны					*	*		
- перестроение в шеренгу, в две шеренги							*	*
2. Ходьба:								
- обычным шагом в колонне	*	*						
- с заданиями на руки, высоко поднимая колени, спиной вперед			*	*				
- на высоких четвереньках, на пятках и носках					*	*		
- с поворотом кругом по сигналу, на пятках							*	*
3. Бег:								
- по наклонной доске, через воротики 10 см	*	*						
- медленный, прыжками с ноги на ногу			*	*				
- с высоким подниманием бедра, с махами ног в стороны, врассыпную					*	*		
- в п/и «Уголки»							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 9	*	*						
Комплекс № 10			*	*				
Комплекс № 11					*	*		
Комплекс № 12							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/скамейке с высоким подниманием колен, перешагивая н/мячи, руки в	П.	П.						

стороны								
- то же боком			3.					
- стойка на 1 ноге, 2 - вперед, руки на пояс								О.
6. Прыжки:								
- на 2 ногах из обруча в обруч	3.							
- в длину с места						О.	П.	
- прыжок в длину через ров из г/скакалок								П.
7. Метание:								
- перебрасывание мяча от груди, снизу, из-за головы		О.	П.					
- перебрасывание мяча из различных положений через сетку				П.	3.			
8. Акробатика:								
- «березка»				О.	П.			
-«корзиночка»						П.	П.	

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в одну, в три колонны	*	*						
- построен. в круг, размыкание на вытянутые руки			*	*				
- перестроение в пары					*	*		
- построение в 1 колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны							*	*
2. Ходьба:								
- лыжника, конькобежца, широким шагом, прыжками на двух ногах	*	*						
- с длинным шнуром, с заданием на руки					*	*		
- приставным шагом с притопом и прихлопом			*	*				
- перекатом с пятки на носок, с поворотом прыжком по сигналу							*	*
3. Бег:								
- с высоким подниманием бедра, с перепрыгиванием и подлезанием	*	*						
- со шнуром змейкой, по сигналу - присесть					*	*		
- со сменой направления по муз сигналу			*	*				
- змейкой на носках, со сменой ведущего							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 13	*	*						
Комплекс № 14			*	*				
Комплекс № 15					*	*		
Комплекс № 16							*	*
5. Равновесие:								
- стойка на 1 ноге «Балерина»	П.							
- то же в игре «Кто дольше простоит на 1		П.	3.					

ноге»								
- ходьба по г/ск, раскладывая и собирая мелкие предметы								О.
6. Прыжки:								
- прыжки широким шагом по следам	3.							
7. Метание:								
- прокатывание мяча ногой, сбивая предмет		О.	П.					
- то же, стараясь попасть в ворота				П.				
- прокатывание мяча ногой в парах «Точный пас»					3.			
8. Лазание:								
- ползание по-пластунски до обозначенного места				О.	П.			
- то же змейкой между предметами (кеглями)						П.		
- ползание по-пластунски в сочетании с перебежками							3.	
9. Акробатика:								
- перекаты в группировке						О.	П.	П.

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 1, в 3 колонны	*	*						
- построение в шеренгу, перестроение в круг			*	*				
- равнение в колонне, перестроение в звенья					*	*		
- перестроение в колонну, в шеренгу по диагонали, расчет на первый-второй в движении							*	*
2. Ходьба:								
- по сигналу принять И.П.- лежа на полу	*	*						
- широкой змейкой, выпадами, спиной вперед			*	*				
- со сменой положения рук на 4 счета					*	*		
- высоко поднимая колени, с поворотами прыжком кругом, на пятках, на носках							*	*
3. Бег:								
- приставным шагом с изменением темпа, со сменой направляющего	*	*						
- змейкой, с выполнением задания по сигналу			*	*				
- с изменением темпа, с захлестыванием голени					*	*		
- на носках, по сигналу построение по диагонали							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								

Комплекс № 17	*	*						
Комплекс № 18			*	*				
Комплекс № 19					*	*		
Комплекс № 20							*	*
5. Равновесие:								
- бег по г/ск, расклад. и собирая мелкие предметы	П.	П.						
- «не потеряй груз» - бег по г/ск с мячами			З.					
- ходьба по г/ск с приседанием на середине								О.
6. Прыжки:								
- вверх с 3-4 шагов разбега, стараясь коснуться мяча						О.		
- в высоту с прямого разбега							П.	П.
7. Лазание:								
- ползание по г/ск на животе, подтягиваясь на руках				О.	П.			
- ползание по г/ск на спине						П.	З.	
8. Акробатика:								
- перекаты в группировке	З.							
- кувырок назад		О.	П.	П.	З.			

МАРТ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в 1, 2 круга	*	*						
- перестроение в три колонны			*	*				
- перестроение в колонну, в круг					*	*		
- повороты направо, налево в колонне, шеренге							*	*
2. Ходьба:								
- имитация ходьбы гимнастов, штангистов	*	*						
- скрестным шагом			*	*				
- на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук					*	*		
- со сменой ведущего, по сигналу - прыжки							*	*
3. Бег:								
- змейкой с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, через воротики	*	*						
- с изменением направления, спиной вперед			*	*				
- с махами ног в стороны в чередовании с ходьбой с притопами					*	*		
- змейкой на носках с остановкой по сигналу							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 21	*	*						

Комплекс № 22			*	*				
Комплекс № 23					*	*		
Комплекс № 24							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед	П.							
- то же с подъемом на носки; опорой на стопу.		П.	3.					
- упражнение «Ласточка» с наклоном вперед								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с прямого разбега	3.							
- на г/мат с высоты 20 см в обозначенное место						О.		
- то же с высоты 30 см							П.	
- прыжки со скамейки и обратно на скамейку								П.
7. Метание:								
- метание мешочка вдаль из ИП - стоя лицом в сектор метания		О.						
- то же из ИП - стоя боком в сектор метания правой и левой рукой			П.	П.	3.			
8. Лазание:								
- по г/стенке до колокольчика				О.	П.			
- из виса на г/стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить их						П.	3.	

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- пер. в 2-3 колонны на месте и в движении	*	*						
- пер. в пары на месте, по сигналу - в движении			*	*				
- пер. разведением по 1 в стороны от середины					*	*		
- пер. в звенья							*	*
2. Ходьба:								
- пружинистый шаг с носка	*	*						
- на высоких ч-х, выпадами, спиной вперед			*	*				
- с притопами и прихлопами					*	*		
- со сменой ведущего, короткой и дл. змейкой							*	*
3. Бег:								
- на носках	*	*						
- медленный 1 минуту, широкой змейкой			*	*				
- подскоком, приставным шагом, руки на пояс					*	*		

- длинной змейкой, по сигналу - враспынную							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 25	*	*						
Комплекс № 26			*	*				
Комплекс № 27					*	*		
Комплекс № 28							*	*
5. Равновесие:								
- упражнение «Ласточка» с наклоном вперед	П.							
- то же, 1 рука вперед, 2 - в сторону, противоположная рука в сторону		П.						
- «Кто дольше простоит»			3.					
- ходьба по наклонной доске								О.
6. Прыжки:								
- со скамейки и обратно на скамейку	3.							
- на 1 ноге по прямой						О.	П.	
- на 1 ноге змейкой вокруг мячей до ориентира								3.
7. Метание:								
- с места в вертикальную цель		О.	П.	П.	3.			
8. Лазание:								
- по г/ст, разноименным способом, перелезая с пролета на пролет				О.	П.			
- то же, но подъем по наклонной лестнице						П.	3.	

МАИ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в три колонны парами	*	*						
- размык. из 1 колонны в 3 приставными шагами			*	*				
- перестроение парами, в два круга					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- парами в колонне, по сигналу - пер в 1 колонну	*	*						
- широким шагом, спиной вперед, на низких ч-х			*	*				
- перекатом с пятки на носок					*	*	*	*
3. Бег:								
- с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу - остановка	*	*						
- семенящий, по сигналу принять И.П. по показу			*	*				
- с преодолением препятствий (г/ск, воротики)					*	*		
- на короткую дистанцию - 30 м							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 29	*	*						

Комплекс № 30			*	*				
Комплекс № 31					*	*		
Комплекс № 32							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной доске прямо, скатывание с неё	П.							
- то же боком, с переходом на соседний пролет		З.						
6. Прыжки:								
- через короткую скакалку, вращая её вперед и назад			О.	П.	З.			
7. Метание:								
- метание предметов в горизонтальную цель					О.	П.	П.	З.
8. Лазание:								
- по веревочной лестнице разноименным способом						О.		
- то же одноименным способом							П.	
- то же свободным способом								З.
10. Диагностика.	*	*	*	*				

**Перспективное планирование НОД по физической культуре для детей
подготовительной группы, компенсирующей направленности
СЕНТЯБРЬ**

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну, найти свое место	*	*						
- повороты направо, налево в колонне			*	*				
- перестроение в 3 звена					*	*		
- перестроение в 3 колонны							*	*
2. Ходьба:								
- с заданием на руки	*	*						
- гимнастическим шагом			*	*				
- на пятках, внешней стороне стопы, врассыпную					*	*		
- на носках, на пятках, врассыпную							*	*
3. Бег:								
- змейкой со сменой ведущего	*	*						
- на носках в колонне с мячом, по сигналу мяч переложить в другую руку			*	*				
- с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием бедра					*	*		
- в среднем темпе 40 сек в чередовании с ходьбой							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 1	*	*	*	*				
Комплекс № 2					*	*	*	*
5. Прыжки:								
- в плотной группировке с продвижением вперед; вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие с продвижением вперед.	П.							
- на 2 ногах с продвижением вперед до ориентира					О.			
- на 2 ногах с продвижением из обруча в обруч						П.		
- с зажатым между ног мячом на месте							П.	
- с зажатым между ног мячом в движении								З.
6. Метание:								
- подбрасывание мяча вверх, вниз, ловля его двумя руками 4-6 раз подряд		О.	П.					
- подбрасывание мяча вверх, вниз, ловля его одной рукой 4-6 раз подряд				П.	З.			
7. Лазание:								
- ползание на высоких четвереньках по прямой;	О.	П.						

змейкой								
- ползание на высоких ч-х по г/скамейке			П.	З.				
9. Диагностика.						*	*	*

ОКТЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- повороты на месте налево, направо кругом, в движении. Перестроение в 3 колонны					*	*		
- перестроение в круг, в 2 круга							*	*
2. Ходьба:								
- со сменой направления по сигналу	*	*						
- гимнастическим шагом, приставной шаг с приседанием			*	*				
- широкими выпадами, спиной вперед, на высоких ч-х, на носках					*	*		
- на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, на высоких четвереньках							*	*
3. Бег:								
- с изменением темпа	*	*						
- с захлестыванием голени, подскоком, боковым галопом			*	*				
- змейкой со сменой направления					*	*		
- семенящий, широким шагом, по сигналу - перестроение в пары							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 3	*	*	*	*				
Комплекс № 4					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба гимнастическим шагом по г/ск, фиксируя положение мяча на каждый шаг	О.							
- ходьба по г/ск боком, приставным шагом, руки за голову		П.	З.					
- ходьба по г/ск на носках, приседая на 1 ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед								О.
6. Прыжки:								
- прыжки на 1 ноге до ориентира						О.		
- перепрыгивание на 1 ноге предметов (обручи, косички)							П.	П.
7. Метание:								
- отбивание мяча правой и левой рукой поочередно о пол, стоя на месте		О.	П.					
- работа с мячом одной рукой в движении				П.				

- то же, по сигналу - перейти на бег					3.			
8. Лазание:								
- ползание назад				О.				
- ползание то же + «каракатица»					П.	П.	3.	
10. Диагностика:	*							

НОЯБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- размыкание и смыкание прист. шагом в шеренге	*	*						
- равнение на ведущего, повороты на месте			*	*				
- расчет на 1-2-3 в движении, перестроение в 3 к.					*	*		
- перестроение из 1 шеренги в круг							*	*
2. Ходьба:								
- с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	*	*						
- с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка			*	*				
- парами, тройками, по сигналу - врассыпную					*	*		
- по кругу, взявшись за руки с заданиями для рук							*	*
3. Бег:								
- с махами ног вперед, мелким и широким шагом	*	*						
- на носках в колонне, врассыпную по сигналу			*	*				
- парами, тройками, по сигналу - врассыпную					*	*		
- по кругу, по сигналу - смена направления							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 5	*	*						
Комплекс № 6			*	*				
Комплекс № 7					*	*		
Комплекс № 8							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск на носках, приседая на 1 ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед	П.							
- ходьба по г/ск, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками		П.	3.					
- ходьба по г/ск, перешагивая кубики								О.
6. Прыжки:								
- поочередное перепрыгивание параллельных	3.							

линий на 2 и 1 ноге								
- боком через невысокое модульное оборудование						О.	П.	
- на 1 ноге через малые мягкие мячи боком								П.
7. Метание:								
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из		О.	П.					
И.П. - стоя прямо двумя руками сверху								
- то же из И.П. - стоя сбоку от баскетбольного кольца				П.	З.			
8. Лазание:								
- переползание через несколько предметов подряд				О.	П.			
- то же с подлезанием под несколько предметов подряд						П.	З.	

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из 1 шеренги в 2	*	*						
- перестроение из 1 шеренги в 2, 3			*	*				
- перестроение в 2 круга, в 2 шеренги					*	*		
- перестроение в колонну по 2, по 3 в движении							*	*
2. Ходьба:								
- змейкой, врассыпную, с остановкой по сигналу	*	*						
- длинной и короткой змейкой, скрестным шагом, выпадами вперед			*	*				
- шеренгой с 1 стороны зала на другую					*	*		
- гимнастическим шагом, в полуприседе							*	*
3. Бег:								
- змейкой, врассыпную, с остановкой по сигналу	*	*						
- с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой			*	*				
- с захлестыванием голени, с махами ног вперед					*	*		
- парами, тройками							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 9	*	*						
Комплекс № 10			*	*				
Комплекс № 11					*	*		
Комплекс № 12							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, перешагивая через большие кубы	П.							
- то же, перешагивая через набивные мячи		П.	З.					

- статическое равновесие «Балерина»								О.
6. Прыжки:								
- на 1 ноге через малые мягкие мячи боком	З.							
- в длину с места						О.	П.	П.
7. Метание:								
- перебрасыванием малого мяча из руки в руку		О.	П.					
- подбрасывание малого мяча вверх, хлопок и ловля его 2 руками				П.				
- перебрасывание малого мяча из руки в руку в движении до ориентира					З.			
8. Акробатика:								
- стойка на лопатках «Березка»				О.	П.			
- «Мост»						П.	З.	

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- расчет на 1-2, перестроение из 1 шеренги в 2	*	*						
- расчет на 1-2-3, перестроение по расчету			*	*			*	*
- перестроение в 2, 3 колонны через середину зала					*	*		
2. Ходьба:								
- со сменой положения рук на 8 счетов	*	*						
- с ритмичным притопыванием и прихлопыван-м			*	*			*	*
- врассыпную, в парах и тройках					*	*		
3. Бег:								
- с преодолением препятствий	*	*						
- с высоким подниманием бедра			*	*				
- с захлестыванием голени					*	*		
- врассыпную, змейкой в колонне							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 13	*	*						
Комплекс № 14			*	*				
Комплекс № 15					*	*		
Комплекс № 16							*	*
5. Равновесие:								
- статическое равновесие «Балерина»	П.							
- удержание равновесия на 1 ноге «Цапля»		П.	З.					
- по г/ск, прокатывая перед собой мяч 2 руками								О.
6. Прыжки:								
- в длину с места в игре «Кузнечики»	З.							
7. Метание:								
- перебрасывание мяча в парах 2 руками от груди		О.						
- то же 2 руками снизу			П.					

- то же через сетку				П.	З.			
8. Лазание:								
- ползание по-пластунски до ориентира				О.	П.			
- то же, прокатывая перед собой мяч						П.		
- ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м) в сочетании с перебежками							З.	

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами направо, налево	*	*						
- перестроение из 1 круга в 2			*	*				
- расчет на 1-2-3-4, размыкание по расчету приставным шагом вправо, влево					*	*		
- перестроение из 1 шеренги в 2							*	*
2. Ходьба:								
- с перешагиванием через скакалку, прыжками через скакалку	*	*						
- с ритмичными хлопками под правую ногу			*	*				
- перекатом с пятки на носок, выпадами, спиной вперед на низких ч-х					*	*		
- на носках, на низких ч-х, спиной вперед							*	*
3. Бег:								
- со скакалкой по узкой доске, прыжками	*	*						
- с махами ног вперед, мелким и широким шагом			*	*				
- легкий бег на носках					*	*		
- длинной змейкой, по сигналу - присесть							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 17	*	*						
Комплекс № 18			*	*				
Комплекс № 19					*	*		
Комплекс № 20							*	*
5. Равновесие:								
- по г/ск, прокатывая перед собой мяч 2 руками	П.	П.	З.					
- ходьба по г/ск, высоко поднимая ногу, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с прямого разбега						О.		
- в высоту с бокового разбега, подбирая толчковую ногу							П.	П.
7. Лазание:								
- ползание по г/скамейке на животе,				О.	П.			

подтягиваясь								
на руках								
- ползание по г/скамейке на спине						П.	3.	

МАРТ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- самостоятельное построение в круг	*	*						
- пер из 1 колонны в 2 в движении			*	*				
- пер из 1 шеренги в 2, 3. Расчет на 1-2-3.					*	*		
- размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами							*	*
2. Ходьба:								
- приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	*	*						
- скрестным шагом, перекатом с пятки на носок			*	*				
- на высоких ч-х, высоко поднимая колено, спиной вперед					*	*		
- на носках, пятках, по сигналу - присесть и сгруппироваться							*	*
3. Бег:								
- в сочетании с прыжками, остановками	*	*						
- на носках, по сигналу - прыжок вверх с поворотом кругом			*	*				
- спиной вперед, змейкой, со сменой ведущего					*	*		
- на носках широким и коротким шагом							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 21	*	*						
Комплекс № 22			*	*				
Комплекс № 23					*	*		
Комплекс № 24							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/ск, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предмет под ногой из одной руки в другую	П.							
- ходьба по г/ск на носках с поворотом кругом на середине		П.	3.					
- «Ласточка» прямо и боком, стоя на полу								О.
6. Прыжки:								
- в высоту с бокового разбега, подбирая толчковую ногу и обращая внимание на приземление	3.							
- на гимнастический мат с высоты 25-30 см						О.	П.	
- со скамейки на мягкое покрытие и обратно на скамейку								П.

7. Метание:								
- метание мешочка вдаль из ИП - стоя лицом в сектор метания		О.						
- то же из ИП - стоя боком в сектор метания правой и левой рукой			П.	П.	3.			
8. Лазание:								
- лазание по г/стенке до ориентира				О.				
- из виса на г/стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить их					П.	П.	3.	

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из одной колонны в две	*	*						
- повороты направо, налево, прыжком на месте			*	*				
- расчет на 1-2, перестроение в 2 шеренги					*	*		
- пер из 1 шеренги в 1, 2 круга							*	*
2. Ходьба:								
- по узкой дорожке с заданиями для рук, по сигналу - лечь на пол.	*	*						
- парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой ноги			*	*				
- в глубоком приседе, скрестным шагом					*	*		
- с заданиями для рук, с остановкой на сигнал							*	*
3. Бег:								
- обычный, спиной вперед, с остановкой	*	*						
- в колонне змейкой, изменяя темп движения			*	*				
- в колонне по одному, по сигналу - парами					*	*		
- с преодолением препятствий							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 25	*	*						
Комплекс № 26			*	*				
Комплекс № 27					*	*		
Комплекс № 28							*	*
5. Равновесие:								
- «Ласточка» на ограниченной поверхности	П.							
- ходьба по г/ск на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие		П.	3.					
- ходьба по наклонной вверх и вниз на носках								О.
6. Прыжки:								
- со скамейки на мягкое покрытие и	3.							

обратно на скамейку								
- через длинную скакалку по одному						О.	П.	
- то же по 2 человека								П.
7. Метание:								
- с места в вертикальную цель		О.	П.					
- то же в катящийся обруч				П.	З.			
8. Лазание:								
- лазание по наклонной вверх и вниз				О.	П.			
- перелезание через верх стремянки						П.		
- то же, ритмично меняя темп							З.	

МАИ

Содержание	Номер НОД							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- самостоятельное построение в круг	*	*						
- пер. из шеренги в колонну по диагонали			*	*				
- пер из одной колонны в три в движении					*	*		
- размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево							*	*
2. Ходьба:								
- приставным шагом назад, вперед, со сменой направления	*	*						
- скрестным шагом, по сигналу - остановка, ходьба в глубоком приседе			*	*				
- перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках					*	*		
- шеренгой с одной стороны зала на другую							*	*
3. Бег:								
- обычный, с высоким подниманием бедра, по сигналу найти себе пару	*	*						
- обычный в чередовании с ходьбой по диагонали			*	*				
- со сменой ведущего, с построением в колонну по диагонали					*	*		
- обычный, с захлестыванием голени, со сменой направления							*	*
4. Комплекс ОРУ и подвижных игр:								
Комплекс № 29	*	*						
Комплекс № 30			*	*				
Комплекс № 31					*	*		
Комплекс № 32							*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной вверх и вниз на	П.							

носках								
- вбегание и сбегание по наклонной на носках		П.	П.					3.
6. Прыжки:								
- через длинную скакалку по 2-3 человека	3.							
- через короткую скакалку, вращая вперед						О.		
- через короткую скакалку, вращая назад							П.	
- бег, вращая короткую скакалку, до ориентира								3.
7. Метание:								
- в горизонтальную цель		О.	П.	П.				
- в горизонтальную и движущуюся цель					3.			
8. Лазание:								
- по канату в три приема				О.	П.	П.	3.	
10. Диагностика	*	*	*	*				

2.1.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одной из стратегических задач Программы демографического развития Свердловской области на период до 2025 года («Уральская семья») является повышение статуса семьи в обществе, пропаганда семейных ценностей, создание привлекательного образа семейной жизни, материнства, отцовства, укрепление семейных традиций. Признание приоритета семейного воспитания предъявляет новые требования к характеру и качеству отношений дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет концептуальные приоритеты взаимодействия ДООУ и семьи, основанные на признании активной субъектной позиции родителей в образовательном процессе, учете их интересов, потребностей, образовательных инициатив, выборе содержания Программы.

Одним из важных принципов реализации Программы является совместное с родителями воспитание и развитие детей раннего и дошкольного возраста, непосредственное вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения.

Взаимодействие педагогического коллектива с родителями осуществляется в соответствии со следующими принципами:

- Принцип взаимодействия, сотрудничества и партнерства (п. 1.4).
- Принцип взаимного уважения, доброжелательности и доверия педагогов и родителей.
- Принцип приобщения к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства (п. 1.4).
- Принцип учета образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семьи (п.2.11.2).
- Принцип создания единой образовательной среды, обеспечивающей единые подходы в развитии личности ребенка в семье и детском коллективе.
- Принцип открытости ДООУ для родителей.
- Принцип дифференцированного подхода к каждой семье с учетом социальной и этнокультурной ситуации развития (п. 1.4).
- Принцип равной ответственности родителей и педагогов.

Цель взаимодействия с родителями: включение родителей в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах ребенка, семьи и общества.

Задачи сотрудничества с семьей:

- Информировать родителей относительно целей дошкольного образования и реализуемой образовательной программы ДОУ.
- Создавать возможности для обсуждения с родителями вопросов, связанных с реализацией образовательной программ ДОУ, в том числе выбора тех парциальных образовательных программ и форм образования детей которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей.
- Обеспечивать психолого-педагогической поддержку и помощь семье, повышение компетентности родителей в вопросах воспитания, развития и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, развития индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.
- Непосредственно вовлекать родителей в образовательную деятельность через активные формы взаимодействия, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Направления взаимодействия с семьей

- Изучение особенностей семей и семейного воспитания разными способами с учётом социокультурных и этнокультурных условий.
- Нормативно-правовое просвещение родителей, определяющее особенности взаимоотношений ДОУ и семьи.
- Повышение компетентности родителей в вопросах развития, воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста.
- Информационное обеспечение родителей по вопросам содержания, хода реализации образовательной программы.
- Включение родителей в управление и принятие решений по вопросам функционирования и развития ДОУ.
- Включение родителей в оценку качества организации образовательного процесса в ДОУ.
- Обеспечение разнообразных форм включения родителей непосредственно в образовательный процесс.
- Повышение педагогической компетентности педагогических работников в вопросах общения с семьей.

Этапы привлечения родителей к совместной деятельности:

- 1 этап – изучение и актуализация потребностей родителей в образовании собственного ребенка.
- 2 этап - педагогическое просвещение родителей как заказчиков на образовательные услуги в МАДОУ
- 3 этап – психолого-педагогическое обучение родителей практическим навыкам успешного воспитания детей
- 4 этап - партнерство педагогов и родителей в реализации ОП МАДОУ, в основу которого заложены идеи гуманизации отношений, приоритет общечеловеческих ценностей с акцентом на деятельностно-личностный подход.

Взаимодействие с семьями воспитанников по коррекции речевых нарушений

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей в последнее время уделяется все большее внимание, так как личность ребенка формируется прежде всего в семье и семейных отношениях. В дошкольных учреждениях создаются условия, имитирующие домашние, к образовательно-воспитательному процессу привлекаются родители, которые участвуют в организованной образовательной деятельности, интегрированных занятиях,

спортивных праздниках, викторинах, вечерах досуга, театрализованных представлениях, экскурсиях. Педагоги работают над созданием единого сообщества, объединяющего взрослых и детей. Для родителей проводятся тематические родительские собрания и круглые столы, семинары, мастер-классы, организуются диспуты, создаются библиотеки специальной литературы в каждой группе ДОУ.

В группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи учитель-логопед и другие специалисты пытаются привлечь родителей к коррекционно-развивающей работе через *систему методических рекомендаций*. Эти рекомендации родители получают в устной форме на вечерних приемах и еженедельно по пятницам в письменной форме на карточках или в специальных тетрадах. Рекомендации родителям по организации домашней работы с детьми необходимы для того, чтобы как можно скорее ликвидировать отставание детей как в речевом, так и в общем развитии. В методический комплект к программе входит серия домашних тетрадей «Занимаемся вместе» с методическими рекомендациями для родителей. Эти пособия позволяют объединить усилия педагогов и родителей в воспитании гармонично развитой личности.

Методические рекомендации, данные в тетрадах, подскажут родителям, в какое время лучше организовать совместную игровую деятельность с ребенком, во что и как следует играть с ребенком дома. Они предоставят ребенку возможность занять активную позицию, вступить в диалог с окружающим миром, найти ответы на многие вопросы с помощью взрослого. Так, родители смогут предложить ребенку поиграть в различные подвижные игры, проведут пальчиковую гимнастику, прочитают и стихи, помогут научиться лепить и рисовать, составлять рассказы и отгадывать загадки. Выполняя с ребенком предложенные задания, наблюдая, рассматривая, играя, взрослые развивают его речь, зрительное и слуховое внимание, память и мышление, что станет залогом успешного обучения ребенка в школе. К тому же, богатый иллюстративный материал пособий освободит родителей от поиска необходимых картинок и поможет сделать занятия более интересными и яркими.

Задания пособий подобраны в соответствии с изучаемыми в логопедических группах детского сада лексическими темами и требованиями программы. Для каждой возрастной группы учтены особенности развития детей данного возраста. Для трехлетних малышей в каждое задание включены народные потешки, честушки, колыбельные песенки, которые позволяют привить детям чувство родного языка, почувствовать его мелодику.

Для детей старшей логопедической группы родители должны стремиться создавать такие ситуации, которые будут побуждать детей применять знания и умения, имеющиеся в их жизненном багаже. Опора на знания, которые были сформированы в предыдущей возрастной группе, должна стать одной из основ домашней совместной деятельности с детьми. Родители должны стимулировать познавательную активность детей, создавать творческие игровые ситуации.

В свою очередь работа с детьми седьмого года жизни строится на систематизации полученных ранее знаний, что создаст предпосылки для успешной подготовки детей к обучению в школе.

На эти особенности организации домашних занятий с детьми каждой возрастной группы родители должны нацеливать специалисты на своих консультативных приемах, в материалах на стендах и в папках «Специалисты советуют».

Специально для родителей детей, посещающих группы компенсирующей направленности, в методический комплект к Программе включены материалы для стенда «Родителям о речи ребенка» и материалы для оформления родительских уголков в групповой раздевалке. Материалы родительских уголков помогают родителям организовать развивающее общение с ребенком и дома, и на прогулке, содержат описание опытов, подвижных игр, художественные произведения для чтения и заучивания. Полезные для родителей материалы включены и в книгу «Если ребенок плохо говорит».

Индивидуальная работа с семьями "группы риска" предполагает несколько этапов:

- 1) установление контакта с членами семьи;
- 2) выявление существа семейных проблем и причин их возникновения;
- 3) определение плана вывода семьи из тяжёлой ситуации, содержания необходимой помощи и поддержки со стороны детского сада,
- 4) реализация намеченного плана, привлечение специалистов, способных помочь в разрешении тех проблем, которые семья не может решить самостоятельно;
- 5) патронирование семьи, если оно необходимо.

Создание и интеграция между собой мини-клубов для родителей

- «Речецветик», речевое развитие детей
- «Привыкай-ка», развитие общения взрослых и детей
- «Академия для родителей», педагогическое просвещение родителей
- «Очумелые ручки», художественно-эстетическое развитие детей
- «Музыкальная гостиная», музыкальное развитие детей

Предполагаемый результат взаимодействия с родителями

- Сформированность представлений родителей о сфере педагогической деятельности.
- Владение практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
- Проявление положительного интереса к активному включению в планирование, организацию и оценку результатов образовательного процесса
- Удовлетворенность образовательными услугами.

Структурно-функциональная модель взаимодействия с семьей

Информационно-аналитический блок	Практический блок			Контрольно-оценочный блок
	Педагогическое просвещение родителей	Вовлечение детей и родителей в совместную деятельность	Вовлечение родителей процессы управления <u>ДОУ</u>	
Формы и методы работы с родителями создание условий для достижения социально-значимых результатов				
• Опрос, анкетирование: -Сбор и анализ сведений о родителях и детях. -Изучение семей, их трудностей и образовательных потребностей. -Изучение состояния отдельны аспектов воспитания детей раннего и дошкольного возраста в условиях семьи. -Выявление готовности семьи сотрудничать с дошкольным учреждением. • Родительская почта.	• Дни открытых дверей. • Родительские школы. • Тематические родительские собрания. • Родительские гостиные. • Семинары-практикумы. • Индивидуальные и групповые консультации. • Педагогические беседы. • Родительские конференции. • Устные журналы. • Передвижная библиотека методической литературы. • Наглядная информация: буклеты, брошюры, памятки, альбомы, папки-передвижки в информационных центрах и сайте ДОУ.	• Формы досуга: семейные праздники и концерты, экскурсионные программы, постановка спектаклей, игровые семейные конкурсы и фестивали, семейные спортивные соревнования, конкурс зимних фигур и летних участков, конкурс семейного творчества, семейные клубы по интересам • Формы познавательно-творческой деятельности: мастер-классы, мастерские, совместные творческие и исследовательские проекты, семейные тематические презентации, выставки семейного творчества, фотовыставки, конкурс фотоколлажей, викторины, встречи с родителями разных профессий, помощь в постановке танцев, спектаклей, создании мини-музеев, совместное ведение детского или семейного портфолио • Формы активизации: дискуссии, диалоги, круглые столы, деловые игры, родительские тренинги, акции • Формы трудовой деятельности: трудовые акции, «дни добрых дел», подготовка костюмов и атрибутов, оформление помещений учреждения, сезонное благоустройство территории, создание дидактического материала в группу	• Заседания родительского комитета. • Заседание совета отцов. • Педагогические советы с участием родителей. • Работа творческих и рабочих групп по проблемам ДОУ. • Участие в выборе парциальных программ, образовательных технологий. • Участие в оценке качества реализации Программы в роли эксперта.	• Качественный и количественный анализ эффективности мероприятий, которые проводятся специалистами ДОУ с участием родителей(оценочные листы, опросники, групповые обсуждения и пр.) • Совместное обсуждение с родителями результатов взаимодействия. • Поощрение родителей грамотами, благодарственными письмами.

Организация взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: 5. Зоны физической активности, 6. Закаливающие процедуры, 7. Оздоровительные мероприятия и т.п. 8. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 9. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 10. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 11. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ. 12. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 13. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 14. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 15. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями. 16. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка. 17. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДООУ. 18. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 16 и участием медицинских работников. 19. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

	20.Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 21.Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. 22.Взаимодействие с СОШ № 16 по вопросам физического развития детей. 23.Определение и использование здоровьесберегающих технологий. 24.Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.
--	---

1.1.6 Иные характеристики содержания программы, наиболее существенные с точки зрения авторов программы

Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения с социальными партнерами позволяет выстраивать единое информационно-образовательное пространство, которое является залогом успешного развития и адаптации ребенка в современном мире.

<i>МБОУ СОШ № 61, МБОУ СОШ № 87</i>	Организация преемственности дошкольных образовательных программ и программ начального общего образования, взаимодействие с учреждениями общего образования.
<i>ГИБДД</i>	В рамках сотрудничества Инспектор проводит тематические беседы с детьми старших и подготовительных групп с использованием наглядности. На сайте детского сада ведётся страничка «ПДД для родителей», которая пополняется и обновляется информацией, необходимой всем субъектам дорожного движения. В рамках данного сотрудничества с детьми проводятся тематические досуги и развлечения.
<i>ДК "Горный щит"</i>	Выявление и поддержка талантливых детей. Развитие музыкальных, танцевальных способностей детей. Участие в фестивалях, конкурсах городского и районного уровней.
<i>ДК «Елизаветинский»</i>	
<i>ЦПКиО им. Маяковского</i>	
<i>ИБЦ "Чкаловский"</i>	В рамках данного сотрудничества с детьми подготовительных и старших групп проводятся беседы, досуги и викторины, экскурсии в библиотеку, создаются условия для подключения родительской общественности к взаимодействию
<i>ЦРР "Радуга" ТПМПК</i>	С ТПМПК заключен договор о сотрудничестве. Основной задачей которого является: 1. Выработка коллегиального психолого-медико-педагогического заключения по результатам данных медицинского, психологического и педагогического обследований ребенка специалистами ТПМПК о состоянии соматического и нервно-психического здоровья ребенка и подготовка индивидуально-ориентированных рекомендаций по направлению МАДОУ и с согласия родителей воспитанников.

	Кроме того, в рамках данного сотрудничества специалистами ТПМПК и ДОУ осуществлялось оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, воспитателям групп по вопросам обучения и коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья или отклонениями в поведении. Специалисты ТПМПК оказывали содействие учителям – логопедам и педагогу-психологу в составлении индивидуальной программы сопровождения детей с ТНР и ВНР.
ГДЭЦ	Ежегодно в рамках сотрудничества с ГДЭЦ педагоги посещают семинары-практикумы, принимают активное участие в городских конкурсах, организованных детским экологическим центром.
Поликлиника № 8	Медицинское сопровождение воспитанников МБДОУ детский сад комбинированного вида осуществляют специалисты из МБДГБ № 8

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Обязательная часть

3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности,** то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.1.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда МАДОУ (далее по тексту РППС) обеспечивает реализацию Программы, МАДОУ использует право самостоятельного проектирования развивающей предметно-пространственной среды на основе целей, задач и принципов Программы. РППС - часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т. п.), материалами, оборудованием и инвентарем, для развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС МАДОУ учитывались особенности своей образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников МАДОУ, социальных партнеров МАДОУ).

Развивающая предметно-пространственная среда МАДОУ создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Для выполнения этой задачи РППС является:

- *содержательно-насыщенной* – включает средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- *трансформируемой* – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- *полифункциональной* – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- *доступной* – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- *безопасной* – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей, учитывая их интегративные качества, игрушки, оборудование и прочие материалы для реализации содержания одной образовательной области могут использоваться и в ходе реализации содержания других областей, каждая из которых соответствует детским видам деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструирования, восприятия художественной литературы и фольклора, музыкальной и др.).

Также при организации РППС педагоги соблюдают принцип стабильности и динамичности окружающих ребенка предметов в сбалансированном сочетании традиционных (привычных) и инновационных (неординарных) элементов, что позволяет сделать образовательный процесс более интересным, формы работы с детьми более вариативными, повысить результативность дошкольного образования и способствовать формированию у детей новых компетенций, отвечающих современным требованиям.

Для обеспечения ребенку свободного выбора предметов и оборудования РППС, возможности действовать индивидуально или со сверстниками, при формировании РППС уделяется внимание ее информативности, предусматривающей разнообразие тематики материалов и оборудования.

Ниже приведены паспорта тематических функциональных модулей, которые включают описание конкретного назначения (функции модуля) для выбора взрослым (педагогом или родителем) позиций из предложенного списка игрушек и оборудования (компонентов) для формирования РППС.

Каждый паспорт функциональных модулей включает нормативно-правовое основание использования тех или иных компонентов, возможные реализуемые виды детской деятельности и соответствие возрасту детей, фиксируемые знаком «х».

Перечень компонентов функционального модуля содержит рекомендованное количество игрушек и оборудования в зависимости от возрастной детской группы в МАДОУ.

Паспорт функционального модуля «Физкультура»

Назначение функционального модуля		
Для педагогов: • способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата; • становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; • создание основы для становления ценностей здорового образа жизни; • ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний. Для родителей: • способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата; • становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; • создание основы для становления ценностей здорового образа жизни; • ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний		
Реализуемые виды деятельности		
Игровая	Коммуникативная	Двигательная активность

Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РПС в семье
1	Балансиры разного типа	1	да	
2	Бревно гимнастическое напольное	2		
3	Гимнастическая палка (мягкие кожаные колбаски)	20		
4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	2		
5	Доска гладкая с зацепами	2		
6	Доска наклонная	1		
7	Доска с ребристой поверхностью	2	да	
8	Дуга большая	5		

9	Дуга малая	5		
10	Канат для перетягивания	1		
11	Коврик массажный	2	да	
12	Кольцеброс настольный	1	да	да
13	Кольцо мягкое	10		
14	Кольцо плоское	10		
15	Комплект детских тренажеров: бегущий по волнам, наездник, пресс, растяжка	1		
16	Куб деревянный малый	5		
17	Кубы для ОФП	5		
18	Лента короткая	20		
19	Мат гимнастический складной	1		
20	Мат с разметками	2		
21	Мяч баскетбольный	3		
22	Мяч утяжеленный (набивной)	10		
23	Мяч футбольный	2	да	да
24	Набор мячей (разного размера, резина)	3	да	да
25	Набор разноцветных кеглей с мячом	2	да	да
26	Набор спортивных принадлежностей - кольцо малое (10-12 см), лента короткая (50-60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	20		
27	Настенная лесенка (шведская стенка)	1		да
28	Обруч (малого диаметра)	10	да	да
29	Портативное табло	1		
30	Прыгающий мяч с ручкой	3		
31	Разноцветные цилиндры	6		
32	Ролик гимнастический	10		
33	Секундомер механический	2		
34	Скакалка детская	5	да	да

35	Скамейка гимнастическая	3		
36	Стенка гимнастическая деревянная	1		
37	Султанчики для упражнений	20		
38	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1		
39	Флажки разноцветные (атласные)	30		

Учебно-методический комплект Программы.

Список использованной литературы:

1. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.-432с.
2. Быкова А.И. «Обучение детей дошкольного возраста к основным движениям» М.: Просвещение 1991 г.
3. С.Я. Лайзане. «Физическая культура для малышей.» М.: «Просвещение» 2007 г.
4. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 2009 г.
5. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 2009 г.
6. Л.И.Пензулаева . «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» М.: «Просвещение» 2009 г.
7. «Просвещение» 2009 г.
8. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Просвещение» 1996 г.

В.Г. Фролов. Г.П. Юрко . «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М.: «Просвещение» 1993

9. Кириллова Ю. А. Примерная программа физического образования и воспитания логопедических групп с общим недоразвитием речи (с3 до 7 лет). — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

10. Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

11. Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.

12. Кириллова Ю. А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей от 3 до 7 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

3.4. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru.

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. — 2013. — 19.07(№ 157).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009

г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики

должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

3.5 Перечень литературных источников

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание Программы.

1. Амонашвили Ш.А. Основы гуманной педагогики. В 20 кн. Кн. 6. Педагогическая симфония. Ч. 1. Здравствуйте, Дети! / Шалва Амонашвили. — М. : Амрита, 2013.
2. Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
3. Асмолов А.Г. Оптика просвещения: социокультурные перспективы. — М.: Просвещение, 2015.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. — М., Академия, 2011.
5. Бостельман А., Финк М. Применение портфолио в дошкольных организациях: 3–6 лет. — М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
6. Венгер Л.А. Восприятие и обучение. — М., 1969.
7. Веракса Н.Е. и др. Познавательное развитие. — М.: Мозаика-синтез, 2014.
8. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. — Т. 2. — М.: Педагогика, 1982.
9. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. — М.: Педагогика, 1986.
10. Инклюзивная практика в дошкольном образовании: методич. пособие для педагогов дошкол. учреждений / под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. — М.: Мозаика-Синтез, 2011.
11. Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах / Изд. 3-е, дораб. — М.: Линка-Пресс, 2014.
12. Корчак Януш. Как любить ребенка / Януш Корчак; пер. с польск. К.Э. Сенкевич. — Москва: АСТ, 2014. (Библиотека Ю. Гиппенрейтер).
13. Корчак Януш. Уважение к ребенку. — СПб.: Питер, 2015.
14. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Психология и педагогика обучения дошкольников: учеб. пособие. — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
15. Кривцова С.В. Патяева Е.Ю. Семья. Искусство общения с ребенком / под ред. А.Г. Асмолова. — М.: Учебная книга БИС, 2008.
16. Кудрявцев В. Воображение, творчество и личностный рост ребёнка / Владимир Товиевич Кудрявцев. — М. : Чистые пруды, 2010. (Библиотечка “Первого сентября”, серия “Воспитание. Образование. Педагогика”. Вып. 25).
17. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. — М.: Смысл, 2012.
18. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. — СПб.: Питер, 2009.
19. Манске К. Учение как открытие. Пособие для педагогов. — М.: Смысл, 2014.
20. Мид М. Культура и мир Детства. — М., 1988.
21. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду. — М., 2009.
22. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Ориентиры и требования к обновлению содержания дошкольного образования: метод. рекомендации. — М., 1993.
23. Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0–7 лет). — М.: Просвещение, 2014.
24. Навигатор образовательных программ дошкольного образования [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://Navigator.firo.ru>.

25. Уденховен Н. ван, Вазир Р. Новое детство. Как изменились условия и потребности жизни детей. – М.: Университетская книга, 2010.
26. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учеб. для вузов: гриф МО, М.: Юрайт, 2014.
27. Патяева Е.Ю. От рождения до школы. Первая книга думающего родителя. – М.: Смысл, 2014.
28. Педагогика достоинства: идеология дошкольного и дополнительного образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014.
29. Поддьяков А.Н. Исследовательское поведение. 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
30. Поддьяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты. – М., 2013.
31. Стеркина Р.Б., Юдина Е.Г., Князева О.Л., Авдеева Н.Н., Галигузова Л.Н, Мещерякова С.Ю. Аттестация и аккредитация дошкольных образовательных учреждений. – М., АСТ, 1996.
32. Ушинский К. Человек как предмет воспитания Т. 1 Опыт педагогической антропологии / Константин Ушинский. – М., 2012. – 892 с.
33. Шкалы для комплексной оценки качества образования в дошкольных образовательных организациях / под ред. В.К. Загвоздкина, И.В. Кириллова. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015. – 116 с.
34. Шулешко Е. Понимание грамотности. О педагогическом решении проблем преемственности в начальном образовании детей от пяти до одиннадцати лет. Книга первая. Условия успеха. Общая организация жизни детей и взрослых в детском саду и начальной школе, их взаимоотношений вне занятий и на занятиях по разным родам деятельности / Под ред. А. Рускова. – СПб.: Образовательные проекты, Участие, Агентство образовательного сотрудничества, 2011. – 288 с.
35. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
36. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 1989.
37. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., Владос, 1999.
38. Эриксон Э. Детство и общество / 2-е изд., перераб. и доп.; пер. с англ. – СПб.: Ленато: АСТ: Фонд «Университетская книга», 1996.
39. Юдина Е.Г., Степанова Г.Б., Денисова Е.Н. (Ред. и введение Е.Г. Юдиной) Педагогическая диагностика в детском саду. – М.: Просвещение, 2005.

3 Организационный раздел

9. 993 г.