

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72  
620095 г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17, ИНН/КПП 6658439616/665801001  
Телефон: (343) 300-18-43

Принято:  
на педагогическом совете  
МБДОУ-детского сада № 72  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждено:  
Заведующий  
МБДОУ – детский сад № 72  
В.Ю. Жигулева  
Приказ № 99 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа модуля «Физическое развитие»  
по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы –  
образовательной программы дошкольного образования  
в группах общеразвивающей направленности**

Екатеринбург  
2021

## Содержание

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| <b>I</b>   | <b>Целевой раздел</b>   | 3   |
| 1.1        | Пояснительная записка   | 3   |
| 1.1.1      | Цели и задачи реализации Программы  | 4   |
| 1.1.2      | Принципы и подходы к формированию Программы   | 6   |
| 1.1.3      | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.   | 6   |
| 1.2        | Планируемые результаты освоения Программы   | 12  |
| <b>II</b>  | <b>Содержательный раздел</b>  |     |
| 2.1        | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие», с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий. | 13  |
| 2.2        | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.   | 115 |
| 2.3        | Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.   | 116 |
| 2.4        | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.   | 116 |
| 2.5        | Способы и направления поддержки детской инициативы.   | 121 |
| 2.6        | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.  | 123 |
| <b>III</b> | <b>Организационный раздел</b>   |     |
| 3.1        | Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.   | 124 |
| 3.2        | Распорядок и режим дня.   | 125 |
| 3.3        | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.  | 127 |
| 3.4        | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.   | 127 |

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении - детском саду № 72 (далее МБДОУ) реализуется рабочая программа модуля «Физическое развитие», разработанная в соответствии с основной общеобразовательной программой – общеобразовательной программой дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности (далее ООП ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию, от 20 мая 2015 года №2/15), с учетом парциальных программ.

Рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации воспитательно-образовательного процесса, направленным на обеспечение разностороннего развития детей в возрасте от 3 до 7 лет по направлению (образовательной области) физическое развитие.

Рабочая программа разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми актами, локальными актами МБДОУ, регулирующими деятельность учреждения дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Порядок организации и осуществления деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. №1014

- Устав МБДОУ -детского сада № 72.

Рабочая программа реализуется в период непосредственного пребывания ребенка в ДОУ. Срок реализации рассчитан на 1 год (при возможности получения ребенком дошкольного образования не зависимо от времени и периода заключения с родителями (законными представителями) «Договора об образовании».

Рабочая программа учитывает новые стратегические ориентиры в развитии системы дошкольного образования:

- повышение социального статуса дошкольного образования;

- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

-обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;

-сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Рабочая программа формируется как программа психолого - педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими.

В группах общеразвивающей направленности объем обязательной части основной образовательной программы составляет 60% от ее общего объема. Объем части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, составляет 40% от ее общего объема.

### **1.1.1. Цели и задачи Рабочей программы**

#### **Обязательная часть**

*Цель:* гармоничное физическое развитие дошкольников, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Задачи:*

- 1) Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- 2) Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Формирование представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- 4) Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- 5) Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- 6) Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Основные задачи физического развития детей

1. Обеспечить приобретение опыта двигательного опыта, совершенствования двигательной активности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Создать условия для развития представлений о своем теле и его физических возможностях.
3. Обеспечить формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
4. Обеспечить становление у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Содержание модуля «Физическое развитие» на основе

- парциальной образовательной программы для детей дошкольного возраста «Приобщение детей к истокам русской народной культуры», О.Л. Князева, М.Н. Маханева;
- парциальной образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская, дополнение содержание обязательной части основной образовательной программы с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий.

Воспитывать любовь к малой Родине, родному краю осознание его многонациональности, многоаспектности. Формировать общую культуру личности с учетом этнокультурной составляющей образования.

Формировать начало культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций

| Возраст: 3-5 лет   | Возраст: 5-7 лет   |
|--|--|
| <b>Задачи воспитания и обучения</b>  |  |
| <p>Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.</p> <p>Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.</p> <p>Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.</p> <p>Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.</p> | <p>Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.</p> <p>Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.</p> <p>Развивать представления ребенка о пользе закалывания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата</p> |

Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.

Поддерживать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.

Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения

Среднего Урала, погодных условий.

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

Программа разработана в соответствии с возрастным, культурно-историческим, личностным, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Научные принципы построения программы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры;
- принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

В Программе используется важнейший дидактический принцип — развивающее обучение и научное положение Л. С.

Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

### **1.3. Значимые для разработки и реализации РП характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

#### **Младший дошкольный возраст. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и

функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

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

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Старший дошкольный возраст. Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

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

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов

в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

#### **Природно-климатические условия.**

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья детей определяется проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Свердловской области, воспитание любви к родной природе. В содержании образования особое внимание уделяется миру природы, объектам неживой природы и природным явлениям с учетом специфики данной местности, к животным и растениям, встречающимся в природной полосе города, а также ознакомлению детей с деятельностью горожан в тот или иной сезон с учетом реальной климатической обстановки.

Климатические условия связаны с тем, что город находится в зоне континентального климата с холодной и продолжительной зимой, достаточно длинным, весенним и осенним периодами. В связи с этим при планировании образовательного процесса предусмотрены вариативные режимы дня на холодный и летний периоды:

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

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 рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 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 рекомендуется проводить при  $t$  воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более  $15\text{ м/с}$  для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при  $t$  воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более  $15\text{ м/с}$ .

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. На зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах (комбинезонах) спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

#### Национально-культурные традиции

При организации образовательного процесса учитываются реальные потребности детей различной этнической потребности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями. Учитывая это, взрослые с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке. Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент - дети из русскоязычных семей. В содержании образовательной программы учитываются многонациональность, многоконфессиональность Уральского региона, сильные православные традиции, культура народов региона (национальные языки, обычаи и традиции). С учетом национально-культурных традиций осуществляется отбор произведений национальных (местных) писателей, поэтов, композиторов, художников, образцов национального (местного) фольклора, народных художественных промыслов при ознакомлении детей с искусством, народных игр, средств оздоровления. В развивающей предметно-пространственной среде групп предусмотрено создание тематических музеев, альбомов декоративно-прикладного искусства, коллекций. Дети приобщаются к национально-культурным традициям через: поговорки и пословицы, загадки, песни, сказки, сказы, игры, народную игрушку, декоративно-прикладное искусство Урала.

Особое внимание уделяется к формированию у детей толерантного и уважительного отношения к людям другой национальности. И в тоже время обеспечивается возможность почувствовать гордость своей национальной принадлежностью. Социально- исторические условия.

Учитывая разнообразие профессиональной деятельности родителей при разработке ООП ДО введены темы, направленные на ознакомление воспитанников с профессиональной деятельностью взрослых (родителей), а также темы, предполагающие ознакомление воспитанников с историей края, знаменитыми земляками.

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

Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки, формирование уверенности в собственных возможностях и способностях.

Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

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

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.

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

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.

Использование в образовательной деятельности форм и методов с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

Поддержка взрослыми положительного доброжелательного отношения детей к друг другу и взаимодействие детей с друг в разных видах деятельности.

Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видов деятельности.

Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

Планируемые результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- 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;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие», с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий.**

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО. Обязательная часть предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей в образовательной области «Физическое развитие». В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные парциальные программы, направленные на развитие детей в данной образовательной области, видах деятельности и/или культурных практиках (далее - парциальные образовательные программы), методики, формы организации образовательной работы.

Содержание рабочей программы направлено на обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (образовательные области).

В данном разделе представлено:

1) Описание модуля образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области физическое развитие, с учетом используемых парциальных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания. Содержание указанной образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы.

2) Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

**Обязательная часть**

*Цель:* гармоничное физическое развитие дошкольников, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Задачи:*

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- Формирование представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

*Направления физического развития:*

- Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.

**Принципы физического развития**

| <b>общепедагогические</b>  | <b>специальные</b>  |
|--|---|
| <i>Принцип осознанности и активности</i> направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм | <i>Принцип непрерывности</i> выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса  |
| <i>Принцип активности</i> предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества                              | <i>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха</i> направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности |
| <i>Принцип систематичности</i> и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и                        | <i>Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий</i> выражает поступательный характер и обуславливает                                   |

| общепедагогические   | специальные  |
|--|--|
| последовательное ее воплощение   | усиление и обновление воздействий в процессе физичес. развития   |
| <i>Принцип повторения</i> предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений         | <i>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок</i> выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка                           |
| <i>Принцип постепенности</i> способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении  | <i>Принцип всестороннего и гармоничного развития личности</i> выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка |
| <i>Принцип наглядности</i> способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении  | <i>Принцип оздоровительной направленности</i> решает задачи укрепления здоровья ребенка  |
| <i>Принцип доступности и индивидуализации</i> означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок | <i>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</i>  |

## методы

### Общедидактические наглядные:

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

### Метод проблемного обучения

предусматривает постановку перед ребенком проблемы и предоставление ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий

### Словесные: Объяснения, пояснения, указания;

- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция.

**Практические:** Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме

### Репродуктивный:

Предусматривает воспроизведение ребенком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий

Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы осуществляются с учетом принципов и подходов рабочей программы и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Содержание рабочей программы отражает аспекты образовательной среды:

предметно-пространственная развивающая образовательная среда;

характер взаимодействия со взрослыми;

характер взаимодействия с другими детьми;

система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах двигательной деятельности и охватывает физическое развитие детей.

**Физическое развитие** включает:

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

### *Модель двигательного режима*

| Вид деятельности                                    | Возрастные группы                 | Периодичность         | Ответственный                             |
|---|-----------------------------------|-----------------------|---|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                   |                       |   |
| <b>Утренняя гимнастика</b>                          | 2 младшая группа (3-4 лет)        | Ежедневно, 10 мин.    | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|   | Средняя группа (4-5 лет)          | Ежедневно, 10 мин.    | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|   | Старшая группа (5-6 лет)          | Ежедневно, 10 мин.    | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|   | Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно, 10-12 мин. | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|   |                                   |                       |   |

| <b>Вид деятельности</b>  | <b>Возрастные группы</b>             | <b>Периодичность</b>   | <b>Ответственный</b>                      |
|--|--------------------------------------|--|---|
| <b>Динамическая разминка</b><br>в форме: <ul style="list-style-type: none"> <li>• физических упражнений;</li> <li>• танцевальных движений;</li> <li>• п/игр малой и большой подвижности</li> </ul> | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | 1 раз в неделю<br>15 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | 1 раз в неделю<br>20 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | 1 раз в неделю<br>25 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) | 1 раз в неделю<br>30 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
| <b>Физкульт-минутки</b>  | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.)   | Воспитатели                               |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)   | Воспитатели                               |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)   | Воспитатели                               |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)   | Воспитатели                               |
| <b>Подвижные игры</b><br>во время утреннего приема детей   | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | Ежедневно<br>3-5 мин.  | Воспитатели                               |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | Ежедневно<br>5-7 мин.  | Воспитатели                               |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | Ежедневно<br>7-10 мин.   | Воспитатели                               |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) | Ежедневно<br>10-12 мин.  | Воспитатели                               |
| <b>Подвижные игры:</b><br>Сюжетные<br>Бессюжетные<br>Игры-забавы<br>Соревнования<br>Эстафеты<br>Аттракционы  | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.  | Воспитатели                               |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.  | Воспитатели                               |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.   | Воспитатели                               |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.   | Воспитатели                               |
| <b>Игровые упражнения:</b><br>Зоркий глаз  | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | Ежедневно в помещении и на прогулке.<br>Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей | Воспитатели                               |

| <b>Вид деятельности</b>   | <b>Возрастные группы</b>             | <b>Периодичность</b>   | <b>Ответственный</b>                      |
|---|--------------------------------------|--|---|
| Прыгуны<br>Подлезание<br>Пролезание<br>Перелезание  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | детей  | Воспитатели                               |
|   | Старшая группа (5-6 лет)             |  | Воспитатели                               |
|   | Подготовительная группа (6-7 лет)    |  | Воспитатели                               |
| <b>Физические упражнения и игры:</b><br>Игры с элементами логоритмики<br>Артикуляционная гимнастика<br>Пальчиковая гимнастика | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.                              | Воспитатели                               |
|   | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.                              | Воспитатели                               |
|   | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.                             | Воспитатели                               |
|   | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.                            | Воспитатели                               |
| <b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>   | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.    | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|   | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.   | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|   | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.  | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|   | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин. | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
| <b>Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений с контрастными воздушными ваннами</b>                           | 2 младшая группа (3-4 лет)           | Ежедневно 5-6 мин.   | Воспитатели                               |
|   | Средняя группа (4-5 лет)             | Ежедневно 6-8 мин.   | Воспитатели                               |
|   | Старшая группа (5-6 лет)             | Ежедневно 8-10 мин.  | Воспитатели                               |
|   | Подготовительная группа (6-7 лет)    | Ежедневно 10-12 мин.<br>В физкультурно-музыкальном зале 2 раза в неделю      | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
| <b>Упражнения на релаксацию</b>   | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | По необходимости в течение дня, 1-3 мин.                                     | Воспитатели                               |
|   | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | По необходимости в течение дня, 2-3 мин.                                     | Воспитатели                               |
|   | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | По необходимости в течение дня, 3-5 мин.                                     | Воспитатели                               |
|   | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) | По необходимости в течение дня, 5-7 мин.                                     | Воспитатели,                              |

| <b>Вид деятельности</b>  | <b>Возрастные группы</b>             | <b>Периодичность</b>  | <b>Ответственный</b>                      |
|--|--------------------------------------|---|---|
| <b>Физкультурные занятия:</b><br>тематические;<br>сюжетно-игровые;<br>игровые;<br>контрольно-проверочные | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | 3 раза в неделю<br>15 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | 3 раза в неделю<br>20 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | 3 раза в неделю<br>25 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Подготовительная группа (6-7 лет)    | 3 раза в неделю<br>30 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
| <b>Музыкально-<br/>ритмические движения</b>  | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | На музыкальных занятиях, 5-7 мин.   | Музыкальный руководитель<br>Воспитатели   |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          | На музыкальных занятиях, 8-10 мин.  | Музыкальный руководитель<br>Воспитатели   |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          | На музыкальных занятиях, 10-12 мин.   | Музыкальный руководитель<br>Воспитатели   |
|  | Подготовительная группа (6-7 лет)    | На музыкальных занятиях, 12-15 мин.   | Музыкальный руководитель<br>Воспитатели   |
| <b>2. Организация самостоятельной двигательной деятельности</b>  |                                      |   |   |
| <b>Самостоятельная<br/>двигательная<br/>деятельность</b>   | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | Ежедневно во всех группах в помещении и<br>на открытом воздухе.<br>Характер и продолжительность зависят от<br>погодных условий, индивид-х данных и<br>потребностей детей. | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          |   | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          |   | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) |   | Воспитатели<br>Инструктор по физ.культуре |
| <b>3. Физкультурно-массовые мероприятия</b>  |                                      |   |   |
| <b>Неделя здоровья</b>   | 2 младшая группа, (3-4 лет)          | 2-3 раза в год  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Средняя группа, (4-5 лет)            |   | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Старшая группа, (5-6 лет)            |   | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) |   | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
| <b>Физкультурный досуг</b>   | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | 1-2 раза в месяц<br>30-40 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Средняя группа, (4-5 лет)            |   |   |
|  | Старшая группа, (5-6 лет)            | 1-2 раза в месяц<br>50-60 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Подготовительная группа              |   |   |

| <b>Вид деятельности</b>  | <b>Возрастные группы</b>             | <b>Периодичность</b>  | <b>Ответственный</b>                      |
|--|--------------------------------------|---|---|
|  | (6-7 лет)                            |   |   |
| <b>Спортивный праздник</b>   | 2 младшая группа (3-4 лет)           | 2 раза в год<br>30-40 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Средняя группа (4-5 лет)             |   |   |
|  | Старшая группа (5-6 лет)             | 2 раза в год<br>50-60 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Подготовительная группа (6-7 лет)    |   |   |
| <b>Игры-соревнования между возрастными группами</b>                                | Старшая группа (5-6 лет)             | 1-2 раза в год<br>не более 60 мин.  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Подготовительная группа (6-7 лет)    |   |   |
| <b>Спартакиады вне детского сада</b>   | Старшая группа (5-6 лет)             | 1 раз в год<br>не более 90 мин  | Инструктор по физ.культуре<br>Воспитатели |
|  | Подготовительная группа (6-7 лет)    |   |   |
| <b>4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>               |                                      |   |   |
| <b>Игровые тренировки</b>  | Средняя группа,<br>(4-5 лет)         | По необходимости.<br>Определяются воспитателем и инструктором по физ.культуре в целях совершенствования двигательных умений ребенка | Воспитатели                               |
|  | Старшая группа,<br>(5-6 лет)         |   |   |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) |   |   |
| <b>Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении</b>  | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | По потребностям ДОУ и родителей воспитанников   | Воспитатели                               |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          |   |   |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          |   |   |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) |   |   |
| <b>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада</b> | 2 младшая группа<br>(3-4 лет)        | По потребностям ДОУ и родителей воспитанников   | Воспитатели                               |
|  | Средняя группа<br>(4-5 лет)          |   |   |
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)          |   |   |
|  | Подготовительная группа<br>(6-7 лет) |   |   |

## Система оздоровительной работы

| № | Мероприятия   | Срок           | Ответственные  |
|---|---|----------------|--|
| 1 | <p>Закаливание детей в условиях МБДОУ.<br/>Цель: повышать устойчивость организма к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их группу здоровья.</li> <li>➤ Соблюдение температурного режима в группах в течение дня.</li> <li>➤ Организация прогулок в соответствии с методическими требованиями.</li> <li>➤ Воздушные ванны после дневного сна, во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях.</li> <li>➤ Ленивая гимнастика после дневного сна.</li> <li>➤ Мытье рук по локоть прохладной водой (индивидуально).</li> <li>➤ Полоскание рта.</li> </ul> | В течение года | Заместитель заведующего по ВМР,<br>Медсестра,<br>Воспитатели |
| 2 | <p>Развитие движений.<br/>Цель: укреплять реакцию терморегуляции, обеспечивая устойчивость к простудным заболеваниям и повышению физической работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Утренняя гимнастика.</li> <li>➤ Физкультурные занятия в зале и на воздухе.</li> <li>➤ Спортивные игры.</li> <li>➤ Оздоровительный бег.</li> <li>➤ Индивидуальная работа с детьми по развитию двигательной активности (с учетом группы здоровья).</li> <li>➤ Использование физминуток во время познавательной деятельности.</li> <li>➤ Спортивные праздники и развлечения.</li> </ul>  | В течение года | Инструктор по физкультуре                                    |
| 3 | <p>Культурно-гигиенические навыки и режим дня.<br/>Цель: воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни, навыки личной и общественной гигиены, способствующие охране и укреплению их здоровья.</p>   | В течение года | Воспитатели,<br>инструктор по физкультуре                    |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Привитие стойких культурно-оздоровительных навыков; обучение уходу за своим телом;</li> <li>➤ Формирование элементарных представлений об окружающей среде; привычки ежедневных физических упражнений; представлений о том, что полезно и что вредно для организма;</li> <li>➤ Развитие представлений о строении собственного тела;</li> </ul>  | В течение года | Зав. МБДОУ<br>Ст. воспитатель<br>Медсестра<br>Воспитатели    |

| № | Мероприятия   | Срок | Ответственные |
|---|---|------|---------------|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свои ощущения, состояние; гигиена и эстетика приема пищи;</li> <li>➤ Соблюдение ростовых показателей мебели.</li> </ul> |      |               |

**Содержание психолого-педагогической работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»**

В основе обязательной части – содержание Комплексной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е Вераксы, Т.С Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2019

**Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни**

Младшая группа (от 3 до 4 лет) – с. 130

Средняя группа (от 4 до 5 лет) – с. 130

Старшая группа (от 5 до 6 лет) – с. 131

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) – с. 131-132

**Физическая культура**

Младшая группа (от 3 до 4 лет) – с. 132-133

Средняя группа (от 4 до 5 лет) – с. 133-134

Старшая группа (от 5 до 6 лет) – с. 134

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) – с. 135

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |             |             |               | Обеспечение интеграции образования (образовательные области)   |
|---|--|-------------|-------------|---------------|--|
| Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя    |  |
|   | Занятия 1–3  | Занятия 4–6 | Занятия 7–9 | Занятия 10–12 |  |
| 1   | 2  | 3           | 4           | 5             | 6  |
| <b>Сентябрь</b>   |  |             |             |               | <i>Физическое развитие:</i><br>формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.<br><i>Социально-</i> |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |  |             |             |               |  |
| <b>Вводная</b>  | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |             |             |               |  |

| <b>Общеразвивающие упражнения</b> | Без предметов   | С флажками   | С мячом  | С обручем  | <i>коммуникативное развитие:</i>   |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>Основные виды движений</b>     | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).<br>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».<br>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.<br>3. Повтор подпрыгивания. | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.<br>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.    | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.<br>3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. | формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры;                                  |
|                                   | 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка  | 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу   | 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.<br>5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах  | убирать свою одежду.<br><i>Познавательное развитие:</i><br>формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| <b>Подвижные игры</b>             | «Найди себе пару»   | «Пробеги тихо»   | «Огуречик, огуречик»   | «Подарки»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>         | «Гуси идут купаться».<br>Ходьба в колонне по одному   | «Карлики и великаны»   | «Повторяй за мной».<br>Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой   | «Пойдем в гости»   |  |
| <b>Октябрь</b>                    |   |  |  |  |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом». |   | <i>Физическое развитие:</i><br>рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |   |

| 1                                 | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>Общеразвивающие упражнения</b> | Без предметов  | Со скакалками  | С кубиками  | С султанчиками   | упражнений гимнастики.<br><i>Речевое развитие:</i>  |
| <b>Основные виды движений</b>     | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.<br>2. Прыжки на двух ногах до предмета.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.<br>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br>2. Подлезание под дуги.<br>3. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики.<br>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.<br>2. Прокатывание мяча по дорожке.<br>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.<br>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.<br><i>Познавательное развитие:</i><br>развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> |
| <b>Подвижные игры</b>             | «Кот и мыши»   | «Цветные автомобили»   | «Совушка», «Огуречик»   | «Мы – веселые ребята», «Карусель»  |   |

|                           |  |                                      |                    |  |   |
|---------------------------|--|--------------------------------------|--------------------|--|---|
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкал. игры.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
|---------------------------|--|--------------------------------------|--------------------|--|---|

Продолжение табл.

| 1  | 2   | 3   | 4  | 5   | 6  |
|--|---|---|--|---|--|
| <b>Ноябрь</b>  |   |   |  |   |  |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |   |   |  |   | <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал |   |  |   |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | Без предметов   | Со скакалками   | С кубиками   | С султанчиками  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. |  |

|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
|  | (расстояние 1,5 м).<br>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) | гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.<br>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м) | 2. Прыжки через бруски (взмах рук).<br>3. Ходьба по шнуру (по кругу).<br>4. Прыжки через бруски.<br>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>3. Игра «Переправься через болото».<br>Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» | навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br><i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в задан- |
|--|---|--|---|---|---|

Продолжение табл.

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5   | 6   |
|--|---|--|---|---|---|
| <b>Подвижные игры</b>  | «Самолеты»,<br>«Быстрее к своему флажку»  | «Цветные автомобили»   | «Лиса в курятнике»                          | «У ребят порядок...»                                  | ном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Угадай по голосу»  | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдем цыпленка»,<br>«Найди, где спрятано» | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |   |
| <b>Декабрь</b>   |   |  |   |   |   |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |   |  |   |   | <i>Физическое развитие:</i><br>рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в |  |   |   |   |

|                                   |   |   |  |  |  |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                   | колонне   |   |  |  | ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.<br><i>Речевое развитие:</i> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b> | Без предметов   |   | С кубиками   | С султанчиками   |  |
| <b>Основные виды движений</b>     | 1. Прыжки со скамейки (20 см).<br>2. Прокатывание мячей между набивными мячами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).<br>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).<br>2. Перепрыгивание через кубики на двух |  |

Продолжение табл.

| 1                         | 2  | 3  | 4   | 5   | 6  |
|---------------------------|--|--|---|---|--|
|                           | 3. Прыжки со скамейки (25 см).<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см) | 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей    | 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | ногах.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.<br>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).<br>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки | <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Трамвай»,<br>«Карусели»   | «Поезд»  | «Птичка в гнезде»,<br>«Птенчики»  | «Котята и щенята»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Катаемся на лыжах».<br>Ходьба в колонне   | «Тише, мыши...».<br>Ходьба обычным шагом и на носках с | «Прогулка в лес».<br>Ходьба в колонне   | «Не боюсь»  |  |

|  |  |                   |           |  |  |
|--|--|-------------------|-----------|--|--|
|  | по одному с выполнением дыхательных упражнений | задержкой дыхания | по одному |  |  |
| <b>Январь</b>  |  |                   |           |  |  |
| <p><b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> |  |                   |           |  | <p><i>Физическое развитие:</i><br/>рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребр</p> |

*Продолжение табл.*

| 1                                 | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>Вводная</b>                    | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий                      |  |   |  | <p>поверхности.<br/><i>Речевое развитие:</i><br/>обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть</p> |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b> | С мячом  | С косичкой   | С обручем   | Без предметов  |   |
| <b>Основные виды движений</b>     | <p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.<br/>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.<br/>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> | <p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).<br/>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br/>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.<br/>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.<br/>2. Перешагивание через кубики.<br/>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> |   |

|                           |   |                                       |  |  |   |
|---------------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|
|                           | 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)       | него слева и справа (2–3 раза)        | 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) | способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.<br><i>Познавательное развитие:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета. |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Найди себе пару»                                     | «Самолеты»                            | «Цветные автомобили»                             | «Котята и щенята»  |   |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Путешествие по реке».                           | «Где спрятано?», «Кто назвал?»                                   |   |

Продолжение табл.

| 1   | 2  | 3       | 4  | 5             | 6  |
|---|--|---------|--|---------------|--|
|   |  |         | Ходьба по «змейкой» по веревке, по косичке |               | <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки                                |
| <b>Февраль</b>  |  |         |  |               |  |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |  |         |  |               | <i>Физическое развитие:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.<br><i>Социально-</i> |
| <b>Вводная</b>  | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |         |  |               |  |
| <b>Общеразвива-</b>   | Без предметов  | С мячом | С гантелями                                | Без предметов |  |

|                               |   |   |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>Ющие упражнения</b>        |   |   |   |   | <i>коммуникативное развитие:</i> учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча между предметами.<br>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.<br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота – | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».<br>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |  |

*Продолжение табл.*

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5                   | 6  |
|--|--|---|---|---------------------|--|
|  | 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)        | 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 25 см).<br>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)                   |                     | <i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу |
| <b>Подвижные игры</b>  | «У медведя во бору»  | «Воробышки и автомобиль»  | «Перелет птиц»  | «Кролики в огороде» |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному                           | «Ножки мерзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад | «Найди и промолчи»  |  |
| <b>Март</b>  |  |   |   |                     |  |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |  |   |   |                     | <i>Физическое развитие:</i> формировать  |

|                                   |  |   |   |  |  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>Вводная</b>                    | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |   |   |  | навык оказания первой помощи при травме.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b> | С обручем  | С малым мячом   | С флажками  | С лентами  |  |
| <b>Основные виды движений</b>     | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Перебрасывание   | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м). | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Перешагивание через набивные мячи. |  |

Продолжение табл.

| 1 | 2   | 3   | 4  | 5   | 6   |
|---|---|---|--|---|---|
|   | мешочков через шнур.<br>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).<br>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Прокатывание мячей между предметами.<br>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.<br>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.<br>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.<br>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.<br>6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.<br>4. Прыжки на двух ногах через кубики | ходьбы и бега по наклонной доске.<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.<br><i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |

|                           |   |           |                    |                     |  |
|---------------------------|---|-----------|--------------------|---------------------|--|
|                           |   |           |                    |                     |  |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Бездомный заяц»  | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «четыре» | «Эхо»     | «Найди зайца»      | «Возьми флажок»     |  |

Продолжение табл.

| 1   | 2   | 3   | 4  | 5   | 6   |  |
|---|---|---|--|---|---|--|
| <b>Апрель</b>   |   |   |  |   |   |  |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз |   |   |  |   | <b>Физическое развитие:</b><br>рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.<br><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.<br><b>Худ-эстетическое развитие:</b> вводить элементы ритмической гимнастики;<br><b>Речевое развитие:</b> подобрать стихи |  |
| <b>Вводная</b>  | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их |   |  |   |   |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | Без предметов   | С мячом   | С косичкой   | Без предметов   |   |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза)<br>3. Метание мячей в вертикальную цель.   | 1. Метание мешочков на дальность.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>3. Ходьба по гимнастической | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина – 15 см, высота 35 см).<br>2. Прыжки в длину с места.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу.<br>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |   |  |

|  |   |     |   |  |   |
|--|---|-----|---|--|---|
|  | 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | ряд | скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти |  | на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата», учить детей воспроизводить дв |
|--|---|-----|---|--|---|

Продолжение табл.

| 1                         | 2  | 3                        | 4                  | 5   | 6   |
|---------------------------|--|--------------------------|--------------------|---|---|
| <b>Подвижные игры</b>     | «Совушка»  | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки»   | «Котята и щенята»   | в творческой форме, развивать воображение |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп»                   | «Угадай по голосу» | «Веселые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |   |

### Май

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |  |   |   |   | <i>Физическое развитие:</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической |
| <b>Вводная</b>  | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |   |   |   |   |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | С кубиками   | С обручем   | С гимнастической палкой   | Без предметов   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.<br>2. Перебрасывание  | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.<br>2. Ползание на животе | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Ходьба по гимнастической |   |

|  |                                    |   |                                    |                                  |   |
|--|------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|---|
|  | мяча двумя руками снизу в шеренгах | по гимнастической скамейке, хват с боков. | середине присесть и пройти дальше. | скамейке боком приставным шагом. | стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения, |
|--|------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|---|

Окончание табл.

| 1                         | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
|---------------------------|--|---|---|---|---|
|                           | (2–3 м).<br>3. Метание правой и левой рукой на дальность | 3. Прыжки через скакалку.<br>4. Подвижная игра «Удочка» | 2. Прыжки на двух ногах между предметами.<br>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 3. Игровое задание «Один – двое».<br>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока | учить выступать в роли капитана команды.<br><i>Речевое развитие:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Котята и щенята»  | «Зайцы и волк»  | «Подарки»   | «У медведя во бору»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Узнай по голосу»  | «Колпачок и палочка»                                    | «Ворота»  | «Найти Мишу»  |   |

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА**

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |  |  | Обеспечение интеграции образования (образовательные области)   |
|--|---|---|--|--|--|
| Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя   |  |
|  | Занятия 1–3   | Занятия 4–6   | Занятия 7–9  | Занятия 10–12  |  |
| 1  | 2   | 3   | 4  | 5  | 6  |
| <b>Сентябрь</b>  |   |   |  |  | <p><i>Физическое развитие:</i><br/>формировать гигиенические навыки:<br/>умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i><br/>формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,</p> |
| <p><b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p> |   |   |  |  |  |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |   |  |  |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | Без предметов   | С флажками  | С мячом  | С обручем  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p>    | <p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> | <p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> | <p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики,</p> |  |

Продолжение табл.

| 1  | 2  | 3  | 4  | 5   | 6  |
|--|--|--|--|---|--|
|  | 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см).<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка   | 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.<br>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.<br>5. Прыжки на двух ногах между кеглями | руки на поясе.<br>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | убирать свою одежду.<br><i>Познавательное развитие:</i><br>формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| <b>Подвижные игры</b>  | «Найди себе пару»  | «Пробеги тихо»                                     | «Огуречик, огуречик»   | «Подарки»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Гуси идут купаться».<br>Ходьба в колонне по одному  | «Карлики и великаны»                               | «Повторяй за мной».<br>Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой   | «Пойдем в гости»  |  |
| <b>Октябрь</b>   |  |  |  |   |  |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |  |  |  |   | <i>Физическое развитие:</i><br>рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов    |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |  |  |   |  |

| 1                                 | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>Общеразвивающие упражнения</b> | Без предметов  | Со скакалками  | С кубиками  | С султанчиками   | упражнений гимнастики.  |
| <b>Основные виды движений</b>     | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.<br>2. Прыжки на двух ногах до предмета.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.<br>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br>2. Подлезание под дуги.<br>3. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики.<br>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.<br>2. Прокатывание мяча по дорожке.<br>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.<br>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | <i>Речевое развитие:</i><br>обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.<br><i>Познавательное развитие:</i><br>развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.<br><i>Худ-эстетическое развитие:</i><br>разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| <b>Подвижные игры</b>             | «Кот и мыши»   | «Цветные автомобили»   | «Совушка», «Огуречик»   | «Мы – веселые ребята», «Карусель»  | упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.   |
| <b>Малоподвижные игры</b>         | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой   | «Чудо-остров». Танцевальные движения   | «Найди и промолчи»  | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному   | <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр  |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Ноябрь</b>   |  |  |  |  |  |
| <p><b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> |  |  |  |  | <p><i>Физическое развитие:</i><br/>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.<br/><i>Речевое развитие:</i><br/>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i><br/>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.<br/><i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в задан-</p> |
| <b>Вводная</b>  | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал   |  |  |  |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | Без предметов  | Со скакалками  | С кубиками   | С султанчиками   |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br/>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).<br/>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.<br/>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br/>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.<br/>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</p> | <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br/>2. Прыжки через бруски (взмах рук).<br/>3. Ходьба по шнуру (по кругу).<br/>4. Прыжки через бруски.<br/>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br/>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br/>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p> |  |

Продолжение табл.

| 1  | 2   | 3   | 4  | 5  | 6   |
|--|---|---|--|--|---|
| <b>Подвижные игры</b>  | «Самолеты»,<br>«Быстрее к своему флажку»  | «Цветные автомобили»  | «Лиса в курятнике»   | «У ребят порядок...»   | ном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Угадай по голосу»  | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках  | «Найдем цыпленка»,<br>«Найди, где спрятано»  | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)  |   |
| <b>Декабрь</b>   |   |   |  |  |   |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |   |   |  |  | <i>Физическое развитие:</i><br>рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.<br><i>Стрельниковой.</i><br><i>Речевое развитие:</i><br>обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне |   |  |  |   |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | Без предметов   |   | С кубиками   | С султанчиками   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки со скамейки (20 см).<br>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.   | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).<br>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).<br>2. Перепрыгивание через кубики на двух |   |

Продолжение табл.

| 1   | 2  | 3  | 4   | 5   | 6  |
|---|--|--|---|---|--|
|   | 3. Прыжки со скамейки (25 см).<br>4. Прокатывание мячей между предметами.<br>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см) | 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей                      | 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | ногах.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.<br>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).<br>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки | <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Трамвай»,<br>«Карусели»   | «Поезд»  | «Птичка в гнезде»,<br>«Птенчики»  | «Котята и щенята»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>   | «Катаемся на лыжах».<br>Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений  | «Тише, мыши...».<br>Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес».<br>Ходьба в колонне по одному   | «Не боюсь»  |  |
| <b>Январь</b>   |  |  |   |   |  |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |  |  |   |   | <i>Физич развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой  |

| 1                                 | 2  | 3  | 4  | 5   | 6  |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--|
| <b>Вводная</b>                    | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий  |  |  |   | поверхности.<br><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.<br><i>Познавательное развитие:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета. |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b> | С мячом  | С косичкой   | С обручем  | Без предметов   |  |
| <b>Основные виды движений</b>     | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.<br>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.<br>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.<br>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.<br>2. Перешагивание через кубики.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).<br>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |  |
| <b>Подвижные игры</b>             | «Найди себе пару»  | «Самолеты»   | «Цветные автомобили»   | «Котята и щенята»   |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>         | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)  | «Зимушка-зима». Танцевальные движения  | «Путешествие по реке».   | «Где спрятано?», «Кто назвал?»  |  |

Продолжение табл.

| 1   | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   |
|---|--|---|---|---|---|
|   |  |   | Ходьба по «змейкой» по веревке, по косичке  |   | <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки   |
| <b>Февраль</b>  |  |   |   |   |   |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |  |   |   |   | <i>Физическое развитие:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. |
| <b>Вводная</b>  | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |   |   |   |   |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | Без предметов  | С мячом   | С гантелями   | Без предметов   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>2. Прокатывание мяча между предметами.<br>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).  | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.<br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.<br>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота – | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».<br>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |   |

Продолжение табл.

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5  | 6  |
|--|--|---|---|--|--|
|  | 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)  | 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 25 см).<br>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)                   |  | <i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу |
| <b>Подвижные игры</b>  | «У медведя во бору»  | «Воробышки и автомобиль»  | «Перелет птиц»  | «Кролики в огороде»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b>  | «Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три»   | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному                           | «Ножки мерзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад | «Найди и промолчи»   |  |
| <b>Март</b>  |  |   |   |  |  |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |  |   |   |  | <i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме.   |
| <b>Вводная</b>   | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |   |   |  |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | С обручем  | С малым мячом   | С флажками  | С лентами  | <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики,   |
| <b>Основные виды движений</b>  | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br>2. Перебрасывание   | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).       | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.               | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br>2. Перешагивание через набивные мячи. |  |

Продолжение табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|

|                           |  |  |   |  |  |
|---------------------------|--|--|---|--|--|
|                           | <p>мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p> | <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p> | <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p> | <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p> | <p>ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p> |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Бездомный заяц»   | «Подарки»  | «Охотники и зайцы»  | «Наседка и цыплята»  |  |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «четыре»  | «Эхо»  | «Найди зайца»   | «Возьми флажок»  |  |

Продолжение табл.

| 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                                   |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| <b>Апрель</b>   |   |   |   |   | <i>Физ развитие:</i> рассказывать о |
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> соблюдает правила безопасности во время метания |   |   |   |   |                                     |

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз</p> |  |  |   |   | <p>пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.<br/><i>Худ-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.<br/><i>Речевое развитие:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата», учить детей воспр. движения</p> |
| <b>Вводная</b>   | <p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p> |  |   |   |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | Без предметов  | С мячом  | С косичкой  | Без предметов   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br/>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза)<br/>3. Метание мячей в вертикальную цель.<br/>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>                 | <p>1. Метание мешочков на дальность.<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br/>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.<br/>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br/>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p> | <p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина – 15 см, высота 35 см).<br/>2. Прыжки в длину с места.<br/>3. Перебрасывание мячей друг другу.<br/>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p> |  |

*Продолжение табл.*

|                       |           |                          |                  |                   |                               |
|-----------------------|-----------|--------------------------|------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1                     | 2         | 3                        | 4                | 5                 | 6                             |
| <b>Подвижные игры</b> | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» | в творческой форме, развивать |

|                           |  |        |                    |   |             |
|---------------------------|--|--------|--------------------|---|-------------|
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Веселые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики | воображение |
|---------------------------|--|--------|--------------------|---|-------------|

**Май**

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
| <b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |  |   |  |  | <i>Физическое развитие:</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения, |
| <b>Вводная</b>  | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |   |  |  |   |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | С кубиками   | С обручем   | С гимнастической палкой  | Без предметов  |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.<br>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах       | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.<br>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. |   |

*Окончание табл.*

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

|                           |  |   |   |   |   |
|---------------------------|--|---|---|---|---|
|                           | (2–3 м).<br>3. Метание правой и левой рукой на дальность | 3. Прыжки через скакалку.<br>4. Подвижная игра «Удочка» | 2. Прыжки на двух ногах между предметами.<br>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 3. Игровое задание «Один – двое».<br>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока | учить выступать в роли капитана команды.<br><i>Речевое развитие:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| <b>Подвижные игры</b>     | «Котята и щенята»  | «Зайцы и волк»  | «Подарки»   | «У медведя во бору»   |   |
| <b>Малоподвижные игры</b> | «Узнай по голосу»  | «Колпачок и палочка»                                    | «Ворота»  | «Найти Мишу»  |   |

#### РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ СТАРШАЯ ГРУППА

| Неделя. Номер занятий | Организация детской деятельности (этапы, виды)  | Обеспечение интеграции образования (образовательные области)   | Целевые ориентиры образования  |
|-----------------------|---|--|--|
| 1                     | 2   | 3  | 4  |
| <b>Сентябрь</b>       |   |  |  |
| I<br>1–3              | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.<br><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.<br><b>II. Основные виды движений.</b> | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> | <p>оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине,</p> | <p>кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
|--|--|--|--|

Продолжение табл.

| 1                 | 2   | 3   | 4  |
|-------------------|---|---|--|
|                   | <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).<br/>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.<br/><b>III. Подвижная игра</b><br/>«Мышонок».<br/><b>IV. Малоподвижная игра</b><br/>«У кого мяч»</p> | <p>расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |  |
| <p>II<br/>4–6</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба</p>  | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены.</p>  | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке,</p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>в медленном, обычном и быстром темпе.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с малым мячом.<br/><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).</p> | <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время</p> | <p>перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.);</p> |
|--|---|--|---|

Продолжение табл.

| 1                  | 2   | 3  | 4   |
|--------------------|---|--|---|
|                    | <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.<br/>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.<br/>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.<br/>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br/><b>III. Подвижная игра «Удочка».</b><br/><b>IV. Малоподвижная игра:</b> ходьба в полуприседе по одному</p> | <p>ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры.<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
| <p>III<br/>7–9</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким</p>  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе.</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с малым мячом.</p> <p><b>II. Основные виды движений:</b><br/>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> | <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p> | <p>аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Мы веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает</p> |
|--|--|--|--|

*Продолжение табл.*

| 1                   | 2  | 3  | 4  |
|---------------------|--|--|--|
|                     | <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.<br/>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br/>4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Мы веселые ребята».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра:</b> ходьба по одному с выполнением заданий</p> | <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения «Мы веселые ребята».</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений</p>   |
| <p>IV<br/>10–12</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка</p>  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представления о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предмета.<br/><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания.</i><br/>1. Быстро в колонну.<br/>2. «Пингвин».</p> | <p>могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).<br/><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры;</p> | <p>участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p> |
|--|--|---|---|

Продолжение табл.

| 1                | 2  | 3   | 4  |
|------------------|--|---|--|
|                  | <p>3. «Не промахнись» (кегли, мешки).<br/>4. По мостику (с мешочком на голове).<br/>5. Мяч о стенку.<br/>6. «Поймай мяч» («Собачка»).<br/>7. «Достань до колокольчика».<br/><b>III. Подвижные игры</b> «Проползи, не задень», «Ловушки с ленточкой», «Найди свой цвет»</p> | <p>проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>                  |  |
| <b>Октябрь</b>   |  |   |  |
| <p>I<br/>1–3</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках,</p>   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет</p> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</p> | <p>(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, распо-</p> | <p>птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
|--|---|---|--|

Продолжение табл.

| 1                 | 2  | 3  | 4  |
|-------------------|--|--|--|
|                   | <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Перелет птиц».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Найди и промолчи»</p> | <p>ложению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |  |
| <p>II<br/>4–6</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках,</p>  | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека; формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы</p>  | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры,</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие.</p> | <p>санитарии и гигиены</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного</p> | <p>проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает</p> |
|--|---|--|--|

Продолжение табл.

| 1          | 2   | 3  | 4   |
|------------|---|--|---|
|            | <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.</p> <p><b>III. Подвижная игра «Удочка».</b></p> <p><b>IV. Малоподвижная игра «Эхо»</b></p> | <p>поведения при выполнении прыжков со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой</p> | <p>положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>   |
| III<br>7–9 | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на</p>                   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытьё рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости,</p>  | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>внешних сторонах стопы.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i><br/>без предметов.<br/><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).</p> | <p>взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время пролезания через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия.</p> | <p>прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси, гуси...», в выполнении простейших</p> |
|--|---|--|--|

*Продолжение табл.*

| 1           | 2  | 3  | 4  |
|-------------|--|--|--|
|             | <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.<br/>3. Перелезание с преодолением препятствия.<br/>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.<br/><b>III. Подвижная игра</b> «Гуси, гуси...».<br/><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»</p> | <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения «Гуси, гуси...».<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p>                     |
| IV<br>10–12 | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на</p>   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам</p>                         | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>внешних сторонах стопы.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i><br/>без предметов.<br/><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания</i><br/>1. «Попади в корзину».<br/>2. «Проползи, не задень».<br/>3. «Не упади в ручей».</p> | <p>игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи).<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> | <p>подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные</p> |
|--|--|---|--|

*Продолжение табл.*

| 1                  | 2   | 3   | 4  |
|--------------------|---|---|--|
|                    | <p>4. «На одной ножке по дорожке».<br/>5. «Ловкие ребята» (с мячом).<br/>6. «Перешагни, не задень».<br/><b>III. Подвижные игры</b><br/>«Ловишки», «Мы веселые ребята»,<br/>«Удочка», «Защити товарища»,<br/>«Посади картофель»,<br/>«Затейники»</p>                       | <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>  | <p>произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>   |
| <b>Н о я б р ь</b> |   |   |  |
| <p>I<br/>1–3</p>   | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические проце-</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | с выполнением фигур.<br><i>Общеразвивающие упражнения:</i><br>с малым мячом.<br><b>II. Основные виды движений.</b><br>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. | игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную. | дуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений |
|--|--|---|---|

Продолжение табл.

| 1         | 2   | 3   | 4   |
|-----------|---|---|---|
|           | 2. Ведение мяча с продвижением вперед.<br>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.<br>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.<br><b>III. Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу».<br><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Угадай по голосу» | <i>Познавательное развитие:</i> ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку  |
| II<br>4–6 | <b>I. Вводная часть.</b><br>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение   | <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и  | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с обручем.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).</p> | <p>своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.</p> | <p>(аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении</p> |
|--|---|---|--|

*Продолжение табл.*

| 1                  | 2  | 3  | 4   |
|--------------------|--|--|---|
|                    | <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.<br/>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.<br/>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове.<br/>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p><b>III. Подвижная игра «Удочка».</b><br/><b>IV. Малоподвижная игра:</b> ходьба в полуприседе по одному</p> | <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>нии упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>   |
| <p>III<br/>7–9</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между</p>   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого</p> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с большим мячом.</p> | <p>за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком,</p> | <p>выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижной игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении</p> |
|--|---|---|--|

Продолжение табл.

| 1                   | 2  | 3  | 4  |
|---------------------|--|--|--|
|                     | <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» (двумя мячами).</p> <p><b>III. Подвижная игра «Удочка».</b></p> <p><b>IV. Малоподвижная игра «Летает – не летает»</b></p> | <p>прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>  |
| <p>IV<br/>10–12</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения,</p>  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки</p> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> на гимнастической скамейке.</p> | <p>порядок в своем шкафу.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение во время проведения игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).</p> | <p>прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», выполнении</p> |
|--|---|---|--|

Продолжение табл.

| 1                    | 2  | 3   | 4   |
|----------------------|--|---|---|
|                      | <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания:</i><br/>1. «Брось и поймай».<br/>2. «Высоко и далеко».<br/>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).<br/><b>III. Подвижные игры.</b><br/>1. «Больная птица».<br/>2. «Мяч водящему».<br/>3. «Горелки».<br/>4. «Ловишки с ленточками».<br/>5. «Найди свою пару».<br/>6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)</p> | <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.<br/><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
| <b>Д е к а б р ь</b> |  |   |   |
| I<br>1–3             | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Бег и ходьба между предметами,</p>   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног);</p>  | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег,</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с палкой.</p> | <p>формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на мест-</p> | <p>ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет</p> |
|--|--|--|--|

Продолжение табл.

| 1                 | 2   | 3  | 4  |
|-------------------|---|--|--|
|                   | <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.<br/>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.<br/>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.<br/>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.<br/><b>III. Подвижная игра</b> «Кто скорей до флажка».<br/><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Сделай фигуру»</p> | <p>ности (на территории детского сада, вокруг детского сада).<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>активность при участии в подвижных играх «Кто скорей до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
| <p>II<br/>4–6</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Бег и ходьба между предметами,</p>  | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека:</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру».</p> <p>Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с палкой.</p> | <p>формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр;</p> | <p>по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу,</p> <p>перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры</p> |
|--|--|--|--|

*Продолжение табл.*

| 1 | 2  | 3  | 4   |
|---|--|--|---|
|   | <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Охотники и зайцы».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»</p> | <p>учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>(при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф), знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |

|                    |  |  |   |
|--------------------|--|--|---|
| <p>III<br/>7–9</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру».<br/>Ходьба в полуприседе, широким шагом.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с палкой.</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса»,</p> |
|--------------------|--|--|---|

Продолжение табл.

| 1         | 2  | 3   | 4   |
|-----------|--|---|---|
|           | <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.<br/>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.<br/>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.<br/>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.<br/>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.<br/><b>III. Подвижная игра «Хитрая лиса»</b></p> | <p>навыки безопасного поведения во время лазания разными способами, перебрасывания мяча друг другу, ходьбы по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
| <p>IV</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b></p>  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту</p>  |

|       |   |   |  |
|-------|---|---|--|
| 10–12 | <p>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру».</p> <p>Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с палкой.</p> | <p>закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования</p> | <p>основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)</p> |
|-------|---|---|--|

Продолжение табл.

| 1 | 2  | 3   | 4   |
|---|--|---|---|
|   | <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перепрыгивания между препятствиями.</li> <li>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</li> <li>3. «Ловкие обезьянки» (лазание).</li> <li>4. «Акробаты в цирке».</li> <li>5. «Догони пару».</li> <li>6. Бросание мяча о стенку.</li> </ol> <p><b>III. Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пятнашки».</li> <li>2. «Удочка».</li> <li>3. «Хитрая лиса».</li> <li>4. «Пас друг другу» (шайба,</li> </ol> | <p>спортивного инвентаря (шайба, клюшка, мячи).</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p> |

|               |  |  |  |
|---------------|--|--|--|
|               | клюшка).<br>5. «Перебежки».<br>6. «Пробеги, не задень»   |  |  |
| <b>Январь</b> |  |  |  |
| I<br>1–3      | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания |

*Продолжение табл.*

| 1 | 2  | 3  | 4   |
|---|--|--|---|
|   | <p>с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с кубиком.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Медведь и пчелы» (лазание).</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b></p> | <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i></p> | <p>физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |

|           |   |  |  |
|-----------|---|--|--|
|           | «Найди и промолчи»  | вводить элементы ритмической гимнастики;<br>проводить игры и упражнения под музыку   |  |
| II<br>4–6 | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную, с выполнением заданий, | <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека;<br>формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последова- |

Продолжение табл.

| 1 | 2   | 3   | 4  |
|---|---|---|--|
|   | в чередовании.<br><i>Общеразвивающие упражнения:</i><br>с косичкой.<br><b>II. Основные виды движений.</b><br>1. Прыжки в длину с места.<br>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.<br>3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.<br>4. Пролезание в обруч боком.<br>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.<br><b>III. Подвижная игра «Совушка».</b><br><b>IV. Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное»</b> | <i>Социально-коммуникативное развитие:</i><br>побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности, безопасного поведения во время ползания под дугами, пролезания в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, проведения подвижной игры.<br><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча.<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i><br>вводить элементы ритмической гимнастики; | тельности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Совушка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |

|            |  |  |   |
|------------|--|--|---|
|            |  | проводить игры и упражнения под музыку   |   |
| III<br>7–9 | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании. | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упра- | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет |

Продолжение табл.

| 1  | 2  | 3   | 4   |
|----|--|---|---|
|    | <i>Общеразвивающие упражнения:</i> с малым мячом.<br><b>II. Основные виды движений.</b><br>1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.<br>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.<br><b>III. Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»<br><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Угадай, что изменилось» | жений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |
| IV | <b>I. Вводная часть.</b>   | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс  | Владеет соответствующими возрасту   |

|       |  |  |   |
|-------|--|--|---|
| 10–12 | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. | закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудова- | основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танце-вальных движений во время ритми- |
|-------|--|--|---|

Продолжение табл.

| 1 | 2  | 3  | 4  |
|---|--|--|--|
|   | <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол через сетку.</li> <li>2. Пас друг другу мячом.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.</li> <li>4. «Мой веселый звонкий мяч».</li> <li>5. «Точный бросок».</li> </ol> <p><b>III. Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мышеловка».</li> <li>2. «Мяч водящему».</li> <li>3. «Ловишки с ленточками».</li> <li>4. «Не оставайся на полу».</li> <li>5. «Пожарные на учениях».</li> <li>6. «Найди свой цвет»</li> </ol> | <p>ние после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур).</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>ческой гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p> |

| <b>Февраль</b> |   |  |   |
|----------------|---|--|---|
| I<br>1–3       | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег враспышную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и по-</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших</p> |

*Продолжение табл.*

| 1 | 2   | 3  | 4   |
|---|---|--|---|
|   | <p>заданий на внимание.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с обручем.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.<br/>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.<br/>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b><br/>«Космонавты».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b></p> | <p>ведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений;<br/>формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
|           | «Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть)   |   |   |
| II<br>4–6 | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, | <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, |

Продолжение табл.

| 1 | 2   | 3  | 4  |
|---|---|--|--|
|   | <p>ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с палкой.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> | <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под палку, прыжков, метания, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> | <p>знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Поймай палку», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |

|                    |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|
|                    | <p><b>III. Подвижная игра</b> «Поймай палку».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Стоп»</p>   | <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>  |   |
| <p>III<br/>7–9</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки ;</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе;</p> |

Продолжение табл.

| 1 | 2  | 3   | 4  |
|---|--|---|--|
|   | <p>на внимание.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> на скамейке.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля</p> | <p>учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>проявляет активность при участии в подвижной игре «Бег по расчету», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |

|             |  |   |   |
|-------------|--|---|---|
|             | его правой и левой рукой.<br><b>III. Подвижная игра</b> «Бег по расчету».<br><b>IV. Малоподвижная игра.</b><br>Ходьба в колонне по одному  |   |   |
| IV<br>10–12 | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети мо- | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время |

Продолжение табл.

| 1 | 2  | 3   | 4   |
|---|--|---|---|
|   | в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.<br><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов (аэробика).<br><b>II. Основные виды движений.</b><br><i>Игровые задания:</i><br>1. «Проползи – не урони».<br>2. Ползание на четвереньках между кеглями.<br>3. «Дни недели».<br>4. «Мяч среднему» (круг).<br>5. «Покажи цель».<br><b>III. Подвижные игры.</b><br>1. «Прыгни и присядь».<br>2. «Ловкая пара». | гут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур).<br><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.<br><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку | проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр |

|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
|                | 3. «Догони мяч» (по кругу).<br>4. «Мяч через обруч».<br>5. «С кочки на кочку».<br>6. «Не оставайся на полу»                                   |   |   |
| <b>М а р т</b> |   |   |   |
| I<br>1–3       | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно |

*Продолжение табл.*

| 1 | 2   | 3   | 4  |
|---|---|---|--|
|   | и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.<br><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с малым мячом.<br><b>II. Основные виды движений.</b><br>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.<br>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.<br>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.<br>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br><b>III. Подвижная игра</b> «Пожарные» | <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.<br><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий | и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;<br>выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
|           | на учении».<br><b>IV. Малоподвижная игра.</b><br>Эстафета «Мяч ведущему»   | физической культурой.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i><br>вводить элементы ритмической гимнастики;<br>проводить игры и упражнения под музыку  |   |
| II<br>4–6 | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба в колонне по одному,<br>на сигнал поворот в другую<br>сторону, бег с поворотом,<br>перестроение в колонну по<br>одному<br>и в круг. Ходьба мелкими и ши-<br>рокими шагами, перестроение | <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме<br>дня и о влиянии его на здоровье человека;<br>приучать детей к мытью рук прохладной водой<br>после окончания физических упражнений и игр;<br>проводить комплекс закаливающих процедур<br>(ножные ванны); аккуратно одеваться и<br>раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. | Владеет соответствующими возрасту<br>основными движениями (прыжки<br>в высоту с разбега, ползание на<br>четвереньках, по скамейке, метание,<br>ходьба в колонне); самостоятельно и<br>при небольшой помощи взрослого<br>выполняет гигиенические процедуры<br>(склады- |

Продолжение табл.

| 1 | 2  | 3  | 4   |
|---|--|--|---|
|   | в колонну по четыре.<br><i>Общеразвивающие упражнения:</i><br>без предметов.<br><b>II. Основные виды движений.</b><br>1. Прыжок в высоту с разбега<br>(высота 30 см).<br>2. Метание мешочков в цель<br>правой и левой рукой.<br>3. Ползание на четвереньках<br>и прыжки на двух ногах между<br>кеглями.<br>4. Ползание по скамейке<br>«по-мед-вежи».<br><b>III. Подвижная игра</b> «Медведь<br>и пчелы».<br><b>IV. Малоподвижная игра.</b> | <i>Социально-коммуникативное развитие:</i><br>побуждать детей к самооценке и оценке действий<br>и поведения сверстников во время проведения<br>игр; учить детей постоянно и своевременно<br>поддерживать порядок в физкультурном зале;<br>формировать навыки безопасного поведения при<br>выполнении прыжков в высоту с разбега,<br>ползание на четвереньках, по скамейке, метание,<br>ходьба в колонне.<br><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие<br>предметов по расположению в пространстве во<br>время перестроения в колонну, считать до двух.<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность<br>детей в процессе двигательной деятельности,<br>обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> | вает свои вещи в определенной<br>последовательности на стульчик или в<br>шкаф, знает предметы санитарии и<br>гигиены); проявляет активность при<br>участии<br>в подвижной игре «Медведь и пчелы»,<br>выполнении простейших танцевальных<br>движений во время ритмической<br>гимнастики; выражает положительные<br>эмоции (радость, удовольствие),<br>слушая музыкальные произведения,<br>сопровождающие выполнение<br>упражнений ритмической гимнастики |

|            |   |  |  |
|------------|---|--|--|
|            | Ходьба в колонне по одному  | сопровождать игровые упражнения музыкой  |  |
| III<br>7–9 | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с обручем.</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытьё рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упраж-</p> |

Продолжение табл.

| 1 | 2  | 3  | 4  |
|---|--|--|--|
|   | <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4. Подлезание под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола.</p> | <p>навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>нений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |

|             |   |  |  |
|-------------|---|--|--|
|             | <p><b>III. Подвижная игра</b><br/>«Не оставайся на полу».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b><br/>«Угадай по голосу»</p>   |  |  |
| IV<br>10–12 | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.<br/>ОРУ: без предметов.</p>   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного</p>  | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования,</p> |
| 1           | 2   | 3  | 4  |
|             | <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания:</i><br/>1. «Кто выше прыгнет?».<br/>2. «Кто точно бросит?».<br/>3. «Не урони мешочек».<br/>4. «Перетяни к себе».<br/>5. «Кати в цель».<br/>6. «Ловишки с мячом».</p> <p><b>III. Подвижные игры.</b><br/>1. «Большая птица».<br/>2. «Переправься по кочкам».<br/>3. «Удочка».<br/>4. «Проползи – не задень».<br/>5. Передача мяча над головой.<br/>6. «Мяч ведущему»</p> | <p>инвентаря (бруски, мячи).<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.<br/><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>  |

| <b>Апрель</b> |   |   |   |
|---------------|---|---|---|
| I<br>1–3      | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической</p> |

*Продолжение табл.*

| 1 | 2  | 3  | 4  |
|---|--|--|--|
|   | <p>на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.<br/>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.<br/>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.<br/>4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Медведь и пчелы».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b></p> | <p>ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |

|           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
|           | «Сделай фигуру»  |  |  |
| II<br>4–6 | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с косичкой.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной, игре «Удочка», выполнении простейших танцевальных</p> |

Продолжение табл.

| 1   | 2   | 3  | 4  |
|-----|---|--|--|
|     | <p>2. Прокатывание обруча друг другу.<br/>3. Пролезание в обруч.<br/>4. Ползание по скамейке «по-медвежьи».<br/>5. Метание мешочков в вертикальную цель.<br/>6. «Мяч в круг» (футбол с водящим).</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Удочка».<br/><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Стоп»</p> | <p>навыки безопасного поведения при выполнении прокатывания мяча, пролезания в обруч, прыжков через скакалку; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой</p> | <p>движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
| III | <b>I. Вводная часть.</b>  | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс   | Владеет соответствующими возрасту  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 7–9 | <p>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с малым мячом.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> <li>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ol> | <p>закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытьё рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время лазанья по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по канату боком приставным шагом.</p> | <p>основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время</p> |
|-----|--|--|--|

Продолжение табл.

| 1           | 2   | 3   | 4   |
|-------------|---|---|---|
|             | <p>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Горелки».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Кто ушел»</p> | <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |
| IV<br>10–12 | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1</p>                            | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой</p>  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.<br/> <i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.<br/> <b>II. Основные виды движений.</b><br/> <i>Игровые задания:</i><br/> 1. «Сбей кеглю».<br/> 2. «Пробеги – не задень».<br/> 3. «Догони обруч».<br/> 4. «Догони мяч».<br/> <b>III. Подвижные игры.</b><br/> 1. Передача мяча над головой.<br/> 2. «Пожарные на учении».<br/> 3. «Метко в цель».<br/> 4. «Кто быстрее до флажка».</p> | <p>компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи, шнуры и т. д.).<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.<br/> <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.</p> | <p>помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие при проведении упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> |
|--|---|--|---|

Продолжение табл.

| 1            | 2   | 3   | 4   |
|--------------|---|---|---|
|              | 5. «Хитрая лиса»  | <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку   |   |
| <b>М а й</b> |   |   |   |
| I<br>1–3     | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.<br><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.<br><b>II. Основные виды движений.</b> | <i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Караси и щука».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Что изменилось?»</p> | <p>(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физи-</p> | <p>игре «Караси и щуки», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
|--|---|---|---|

Продолжение табл.

| 1                 | 2   | 3   | 4   |
|-------------------|---|---|---|
|                   |   | <p>ческой культурой.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>   |   |
| <p>II<br/>4–6</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с флажками.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Прыжки в длину с разбега.<br/>2. Ползание по скамейке «по-медвежьи».</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>3. Подлезание под дугу.<br/>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.<br/>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).<br/><b>III. Подвижная игра</b> «Третий лишний».<br/><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Эхо»</p> | <p>поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами.<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> | <p>гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Третий лишний», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
|--|---|--|--|

Продолжение табл.

| 1                  | 2  | 3   | 4   |
|--------------------|--|---|---|
|                    |  | <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой</p>  |   |
| <p>III<br/>7–9</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между предметами; вращающую между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.<br/><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов.<br/><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.<br/>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.<br/>3. Ходьба с перешагиванием</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытьё рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, проведения подвижной игры.</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Перемени предмет», в выполнении</p> |

|             |  |   |   |
|-------------|--|---|---|
|             | <p>через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.</p> <p><b>III. Подвижная игра</b> «Перемени предмет».</p> <p><b>IV. Малоподвижная игра</b> «Тише едешь – дальше будешь»</p> | <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |
| IV<br>10–12 | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами;</p>   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-</p>   |

Окончание табл.

| 1 | 2  | 3  | 4   |
|---|--|--|---|
|   | <p>бег и ходьба с поворотом в другую сторону.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с ленточками на скамейках.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проведи мяч» (футбол).</li> <li>2. «Пас друг другу».</li> <li>3. «Отбей волан».</li> <li>4. «Прокати – не урони» (обруч).</li> <li>5. «Забрось в кольцо».</li> <li>6. «Мяч о пол».</li> </ol> <p><b>III. Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чья команда дальше прыгнет?»</li> <li>2. «Посадка овощей».</li> </ol> | <p>компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи).</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i></p> | <p>ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |

|  |  |       |
|--|--|-------|
| 3. Бег через скакалку.<br>4. «Горные спасатели».<br>5. «Больная птица» | вводить элементы ритмической гимнастики;<br>проводить игры и упражнения под музыку | и игр |
|--|--|-------|

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

| Месяц    | 1-я неделя  | 2-я неделя         | 3-я неделя         | 4-я неделя         |
|----------|---|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1        | 2   | 3                  | 4                  | 5                  |
|          | <b>Занятия 1–2</b>  | <b>Занятия 3–4</b> | <b>Занятия 5–6</b> | <b>Занятия 7–8</b> |
|          | <b>Задачи</b>   |                    |                    |                    |
| Сентябрь | <p><b>У п р а ж н я т ь :</b><br/> – в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;<br/> – в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;<br/> – в сохранении равновесия на повышенной опоре.<br/> <b>Р а з в и в а т ь</b> точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.<br/> <b>П о в т о р и т ь</b> упражнения:<br/> – на перебрасывание мяча и подлезание под шнур;<br/> – в перелезании через скамейку;<br/> – прыжки на двух ногах;<br/> – акробатический кувырок</p> |                    |                    |                    |
|          | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>   |                    |                    |                    |
|          | <p>Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (<i>физическое развитие</i>); переживают состояние эмоционального комфорта</p>  |                    |                    |                    |
| 1        | 2   | 3                  | 4                  | 5                  |

|          |   |   |   |  |  |
|----------|---|---|---|--|--|
|          | от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их ( <i>речевое развитие, социально-коммуникативное развитие</i> ) |   |   |  |  |
|          | <b>Виды детской деятельности</b>  |   |   |  |  |
|          | <b>1-я часть<br/>Вводная</b>  | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три   |   |  |  |
|          | <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Опускания и повороты головы в стороны.<br>3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно.<br>4. Сохранение равновесия стоя на скамейке |   |  |  |
| Сентябрь | <b>2-я часть<br/>Основные движения</b>  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)                 | 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.<br>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).<br>4. Упражнение «Крокдил».<br>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.<br>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками.<br>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Ловкие ребята» (тройки).<br>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).<br>3. «Догони свою пару» (ускорение).<br>4. «Проводи мяч».<br>5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). |

| 1        | 2  |                                    | 3   | 4   | 5   |
|----------|--|------------------------------------|---|---|---|
| Сентябрь |  |                                    |   | поворот, приседание и ходьба до конца снаряда | <b>Эстафеты:</b><br>1. «Дорожка препятствий».<br>2. «Пингвины» (две команды).<br>3. «Быстро передай» (боком).<br>4. «Крокодилы» (в парах две команды).<br>5. «Фигуры» |
|          | 3-я часть<br><b>Подвижные игры</b>   | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «Не оставайся на полу»,<br>«Вершки и корешки» | «Жмурки», «Найди и промолчи»                  |   |
| Октябрь  | <b>Занятия 1–2</b>   |                                    | <b>Занятия 3–4</b>                            | <b>Занятия 5–6</b>                            | <b>Занятия 7–8</b>  |
|          | <b>Задачи</b>  |                                    |   |   |   |
|          | У ч и т ь выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.<br>З а к р е п л я т ь навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.<br>У п р а ж н я т ь :<br>– в сохранении равновесия;<br>– прыжках;<br>– бросании мяча;<br>– приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;<br>– переползании на четвереньках с дополнительным заданием.<br>Р а з в и в а т ь координацию движений |                                    |   |   |   |

| 1                                     | 2   | 3   | 4  | 5  |
|---------------------------------------|---|---|--|--|
| Ок-<br>тябрь                          | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>   |   |  |  |
|                                       | <p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическое развитие</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (<i>познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие</i>)</p> |   |  |  |
|                                       | <b>Виды детской деятельности</b>  |   |  |  |
|                                       | 1-я часть<br><b>Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин |  |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам.</li> <li>2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.</li> <li>3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках</li> </ol>  |   |  |  |
| 2-я часть<br><b>Основные движения</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.   | 1. Прыжки с высоты (40 см).<br>2. Отбивание мяча одной рукой на месте.<br>3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.   | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Проведи мяч».<br>2. «Круговая лапта».<br>3. «Кто самый меткий?».<br>4. «Эхо» (малоподвижная).<br>5. «Совушка». |

| 1        | 2  |   | 3   | 4   | 5   |
|----------|--|---|---|---|---|
| Ок-тябрь |  | 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.<br>3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу | 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком | руками.<br>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.<br>4. Прыжки вверх из глубокого приседа | <i>Эстафеты:</i><br>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).<br>2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).<br>3. «Ловкая пара».<br>4. «Не задень» (2–3 команды) |
|          | 3-я часть<br><b>Подвижные игры</b>   | «Стоп», «Вершки и корешки»  | «Дорожка препятствий», «Фигуры»                       | «Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»  |   |
| Ноябрь   | <b>Занятия 1–2</b>   |   | <b>Занятия 3–4</b>                                    | <b>Занятия 5–6</b>  | <b>Занятия 7–8</b>  |
|          | <b>Задачи</b>  |   |   |   |   |
|          | <p><b>У ч и т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбе по канату;</li> <li>– прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>– бросанию мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>– переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</li> </ul> <p><b>У п р а ж н я т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в энергичном отталкивании в прыжках;</li> <li>– подползании под шнур;</li> <li>– прокатывании обручей;</li> <li>– ползании по скамейке с мешочком на голове;</li> <li>– равновесии.</li> </ul> <p><b>З а к р е п л я т ь</b> навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p> |   |   |   |   |

| 1                                     | 2  | 3  | 4   | 5   |
|---------------------------------------|--|--|---|---|
| Ноябрь                                | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>  |  |   |   |
|                                       | <p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м (<i>физическое развитие</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие</i>)</p> |  |   |   |
|                                       | <b>Виды детской деятельности</b>   |  |   |   |
|                                       | 1-я часть<br><b>Вводная</b>  | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий |   |   |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятие и опускание плеч.</li> <li>2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.</li> <li>3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге</li> </ol>   |  |   |   |
| 2-я часть<br><b>Основные движения</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</li> <li>2. Прыжки через шнуры.</li> <li>3. Эстафета «Мяч водящему».</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.</li> <li>2. Ползание под шнур боком.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> <li>2. Метание в горизонтальные цели (расстоя-</li> </ol> | <i>Игровые упражнения:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перелет птиц».</li> <li>2. «Лягушки и цапля».</li> <li>3. «Что изменилось?».</li> <li>4. «Удочка».</li> </ol> |

| 1       | 2   |  | 3   | 4  | 5  |
|---------|---|--|---|--|--|
| Ноябрь  |   | 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур | 3. Прокатывание обруча друг другу.<br>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м) | ние – 4 м).<br>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе | 5. «Придумай фигуру».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Быстро передай» (в колонне).<br>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).<br>3. «Собери и разложи» (обручи).<br>4. «Летает – не летает».<br>5. «Муравейник» |
|         | 3-я часть<br><b>Подвижные игры</b>  | «Перелет птиц»,<br>«Затейники»                           | «Мышеловка», «Эхо»  | «Рыбак и рыбки»,<br>«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)   |  |
| Декабрь | <b>Занятия 1–2</b>  |  | <b>Занятия 3–4</b>  | <b>Занятия 5–6</b>   | <b>Занятия 7–8</b>   |
|         | <b>Задачи</b>   |  |   |  |  |
|         | <p>Закреплять навыки и умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбы с выполнением задания по сигналу;</li> <li>– бега с преодолением препятствий, парами;</li> <li>– перестроения с одной колонны в две и три;</li> <li>– соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</li> </ul> <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;</li> <li>– переползании по гимнастической скамейке;</li> <li>– лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> </ul> |  |   |  |  |

| 1                                     | 2  | 3   | 4   | 5  |  |
|---------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Декабрь                               | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>  |   |   |  |  |
|                                       | <p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (<i>физическое развитие</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие</i>)</p> |   |   |  |  |
|                                       | <b>Виды детской деятельности</b>   |   |   |  |  |
|                                       | 1-я часть<br><b>Вводная</b>  | <p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами</p>                                |   |  |  |
|                                       | <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | <p>1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.<br/>2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.<br/>3. Выпады вперед, в сторону.<br/>4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза</p> |   |  |  |
| 2-я часть<br><b>Основные движения</b> | <p>1. Ходьба в колонне по одному.<br/>2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.<br/>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>  | <p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.<br/>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).<br/>3. Упражнение «Крокодил».</p>  | <p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.<br/>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.<br/>3. Переползание по прямой – «Крокодил»</p> | <p><i>Игровые упражнения:</i><br/>1. «Догони пару».<br/>2. «Ловкая пара».<br/>3. «Снайперы».<br/>4. «Затейники».<br/>5. «Горелки».<br/><i>Эстафеты:</i><br/>1. «Передал – садись».</p> |  |

| 1       | 2   |  | 3   | 4  | 5   |
|---------|---|--|---|--|---|
| Декабрь |   | 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.<br>5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги | 4. Отбивание мяча в ходьбе.<br>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») | (расстояние – 3 м).<br>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания | 2. «Гонка тачек».<br>3. «Хитрая лиса».<br>4. «Перемени предмет».<br>5. «Коршун и насекомые».<br>6. «Загони льдинку».<br>7. «Догони мяч».<br>8. «Паутинки» (обручи, ленты) |
|         | 3-я часть<br><b>Подвижные игры</b>  | «Ловля обезьян», эстафета<br>«Передал – садись»  | «Перемени предмет»,<br>«Летает – не летает»   | «Два Мороза», «Пройди бесшумно»  |   |
| Январь  | <b>Занятия 1–2</b>  |  | <b>Занятия 3–4</b>  | <b>Занятие 5–6</b>   | <b>Занятие 7–8</b>  |
|         | <b>Задачи</b>   |  |   |  |   |
|         | <p><b>Учить:</b><br/>– ходьбе приставным шагом;<br/>– прыжкам на мягком покрытии;<br/>– метанию набивного мяча.</p> <p><b>Закреплять:</b><br/>– перестроение из одной колонны в две по ходу движения;<br/>– переползание по скамейке.</p> <p><b>Развивать:</b><br/>– ловкость и координацию в упражнениях с мячом;<br/>– навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;<br/>– умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p> |  |   |  |   |

| 1  | 2   | 3  | 4 | 5 |
|--|---|--|---|---|
| Ян-<br>варь                              | <p><b>Повторить:</b><br/>– упражнения на равновесие на гимнастической стенке;<br/>– прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</p>  |  |   |   |
|  | <p><b>Целевые ориентиры деятельности</b></p>  |  |   |   |
|  | <p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическое развитие</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие</i>)</p> |  |   |   |
|  | <p><b>Виды детской деятельности</b></p>   |  |   |   |
|  | <p>1-я часть<br/><b>Вводная</b></p>   | <p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо</p> |   |   |
| <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отведение локтей назад (рывки 2–3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью.</li> <li>2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение.</li> <li>3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).</li> <li>4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)</li> </ol>   |  |   |   |

| 1           | 2   |  | 3   | 4   | 5  |
|-------------|---|--|---|---|--|
| Ян-<br>варь | 2-я часть<br><b>Основные движения</b>   | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.<br>2. Подлезание под палку (40 см).<br>3. Перешагивание через шнур (40 см).<br>4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.<br>5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении.<br>6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.<br>7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками | 1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног).<br>2. Прыжки с разбега (3 шага).<br>3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.<br>4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч | 1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.<br>4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.<br>5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист».<br>2. «Догони пару».<br>3. «Снайперы» (кегли, мячи).<br>4. «Точный пас».<br>5. «Мороз – красный нос».<br>6. «Жмурки».<br>7. «Платочек».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Ловкий хоккеист».<br>2. «Пронеси – не урони».<br>3. «Пробеги – не задень».<br>4. «Мяч водящему».<br>5. «Воевода с мячом» |
|             | 3-я часть<br><b>Подвижные игры</b>  | «Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»   | «Ловишки с ленточкой»   | «Горшки», «Волк во рву»   | «Гусеница»   |
| Февра<br>ль | Занятия 1–2   |  | Занятия 3–4   | Занятия 5–6   | Занятия 7–8  |
|             | <b>Задачи</b>   |  |   |   |  |
|             | Упражнять:<br>– в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;<br>– прыжках и бросании малого мяча; |  |   |   |  |

| 1                           | 2   | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| Февраль                     | <p>– ходьбе и беге с изменением направления;<br/> – ползании по гимнастической скамейке;<br/> – ходьбе и беге между предметами;<br/> – пролезании между рейками;<br/> – перебрасывании мяча друг другу.<br/> <b>У ч и т ь :</b><br/> – ловить мяч двумя руками;<br/> – ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.<br/> <b>З а к р е п л я т ь</b> упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.<br/> <b>Р а з в и в а т ь</b> ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>  |   |   |   |
|                             | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>   |   |   |   |
|                             | <p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (<i>физическое развитие</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие</i>)</p> |   |   |   |
|                             | <b>Виды детской деятельности</b>  |   |   |   |
| 1-я часть<br><b>Вводная</b> | <p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную.<br/> Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</p>  |   |   |   |

| 1       | 2                                  | 3  | 4   | 5   |  |
|---------|------------------------------------|--|---|---|--|
| Февраль | <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | 1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).<br>2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене.<br>3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору.<br>4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге  |   |   |  |
|         | <b>2-я часть Основные движения</b> | 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.<br>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.<br>5. Бросание мяча с произведением хлопка.<br>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.<br>7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров | 1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).<br>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.<br>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.<br>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).<br>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.<br>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).<br>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.<br>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.<br>4. Лазание по гимнастической стенке.<br>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Пробеги – не задень».<br>2. «По местам».<br>3. «Мяч водящему».<br>4. «Пожарные на учениях».<br>5. «Ловишки с мячом».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.<br>2. «Дни недели».<br>3. «Мяч от пола».<br>4. «Через тоннель».<br>5. «Больная птица».<br>6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку) |
|         | <b>3-я часть Подвижные игры</b>    | «Не попадись», «Эхо»   | «Ловишка, лови ленту»   | «Охотники и звери», «Кто ушел?»   |  |

| 1    | 2   | 3                  | 4                  | 5                  |
|------|---|--------------------|--------------------|--------------------|
|      | <b>Занятия 1–2</b>  | <b>Занятия 3–4</b> | <b>Занятия 5–6</b> | <b>Занятия 7–8</b> |
|      | <b>Задачи</b>   |                    |                    |                    |
| Март | <p><b>З а к р е п л я т ь :</b><br/> – навыки ходьбы и бега в чередовании;<br/> – перестроение в колонну по одному и по два в движении;<br/> – лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>У п р а ж н я т ь :</b><br/> – в сохранении равновесия;<br/> – энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;<br/> – беге до 3 мин;<br/> – ведении мяча ногой.</p> <p><b>Р а з в и в а т ь :</b><br/> – координацию движений в упражнениях с мячом;<br/> – ориентировку в пространстве;<br/> – глазомер и точность попадания при метании.</p> <p><b>У ч и т ь</b> вращать обруч на руке и на полу</p>   |                    |                    |                    |
|      | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>   |                    |                    |                    |
|      | <p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>познавательное развитие, физическое развитие</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие</i>)</p> |                    |                    |                    |

| 1    | 2                                      | 3  | 4  | 5  |  |
|------|--|--|--|--|--|
|      | <b>Виды детской деятельности</b>       |  |  |  |  |
|      | <b>1-я часть<br/>Вводная</b>           | Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз – два – три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»     |  |  |  |
|      | <b>Общеразвивающие упражнения</b>      | 1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.<br>2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене.<br>3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).<br>4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге |  |  |  |
| Март | <b>2-я часть<br/>Основные движения</b> | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.<br>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом   | 1. Прыжки в длину с места.<br>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.<br>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.<br>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе | 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).<br>2. Пролезание в обруч в парах.<br>3. Прокатывание обручей друг другу.<br>4. Вращение обруча на кисти руки.<br>5. Вращение обруча на полу.<br>6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).<br>2. «Ведение мяча» (футбол).<br>3. «Мяч о стенку».<br>4. «Быстро по местам».<br>5. «Тяни в круг».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Пингвины».<br>2. «Пробеги – не сбей».<br>3. Волейбол с большим мячом.<br>4. «Мишень – корзинка».<br>5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продви- |

| 1           | 2   |   | 3                            | 4                  | 5  |
|-------------|---|---|------------------------------|--------------------|--|
| Март        | 3-я часть<br><b>Подвижные<br/>игры</b>  | «Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо» | «Горелки», «Придумай фигуру» | «Жмурки», «Стоп»   | хождение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках) |
|             | <b>Занятия 1–2</b>  |   | <b>Занятия 3–4</b>           | <b>Занятия 5–6</b> | <b>Занятия 7–8</b>   |
|             | <b>Задачи</b>   |   |                              |                    |  |
| Ап-<br>рель | <p><b>У ч и т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбе парами по ограниченной площади опоры;</li> <li>– ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка».</li> </ul> <p><b>З а к р е п л я т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбу с изменением направления;</li> <li>– бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>– навык ведения мяча в прямом направлении;</li> <li>– лазание по гимнастической скамейке;</li> <li>– метание в вертикальную цель;</li> <li>– ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>– лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</li> </ul> <p><b>П о в т о р и т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки с продвижением вперед;</li> <li>– ходьба и бег с ускорением и замедлением;</li> <li>– ползание по гимнастической скамейке;</li> <li>– упражнения на сохранение равновесия;</li> <li>– прыжки через короткую скакалку;</li> <li>– ходьба по канату с сохранением равновесия.</li> </ul> <p><b>С о в е р ш е н с т в о в а т ь</b> прыжки в длину с разбега</p> |   |                              |                    |  |

| 1                                     | 2  | 3  | 4   | 5  |
|---------------------------------------|--|--|---|--|
| Ап-<br>рель                           | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>  |  |   |  |
|                                       | <p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>художественно-эстетическое развитие, физическое развитие</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие</i>)</p> |  |   |  |
|                                       | <b>Виды детской деятельности</b>   |  |   |  |
|                                       | 1-я часть<br><b>Вводная</b>  | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз – два» |   |  |
|                                       | <b>Общеразвивающие упражнения</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение обруча обеими кистями рук.</li> <li>2. Прогибания, лежа на животе.</li> <li>3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке</li> </ol>   |   |  |
| 2-я часть<br><b>Основные движения</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой руками и забра-</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с выполнением заданий руками.</li> <li>2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками</li> </ol> | <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее соберется?».</li> <li>2. «Перебрось – поймай».</li> <li>3. «Передал – садись».</li> </ol> |

| 1           | 2  |  | 3   | 4   | 5  |
|-------------|--|--|---|---|--|
| Ап-<br>рель |  | 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.<br>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы | сывание его в корзину.<br>3. Ведение мяча между предметами.<br>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.<br>5. Прыжки в длину с разбега | от плеча (4 м).<br>3. Лазание по гимнастич скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».<br>4. Прыжки через скакалку произвольным способом.<br>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.<br>6. Ходьба боком приставным шагом по канату.<br>7. Прыжки в длину с разбега | 4. «Дни недели».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. Бег со скакалкой.<br>2. «Рыбак и рыбаки».<br>3. «Мяч через сетку».<br>4. «Быстро разложи – быстро собери».<br>5. «Мышеловка».<br>6. «Ловишки с ленточкой» |
|             | 3-я часть<br><b>Подвижные игры</b>   | «Ловля обезьян»,<br>«Пройди – не задень»   | «Прыгни – присядь»,<br>«Стоп»   | «Охотники и утки»   |  |
| Май         | <b>Занятия 1–2</b>   |  | <b>Занятия 3–4</b>  | <b>Занятия 5–6</b>  | <b>Занятия 7–8</b>   |
|             | <b>Задачи</b>  |  |   |   |  |
|             | <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бегать на скорость;</li> <li>– бегать со средней скоростью до 100 м.</li> </ul> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в прыжках в длину с разбега;</li> <li>– перебрасывании мяча в шеренгах;</li> <li>– равновесии в прыжках;</li> <li>– забрасывании мяча в корзину двумя руками.</li> </ul> |  |   |   |  |

| 1                                     | 2   | 3  | 4   | 5   |  |
|---------------------------------------|---|--|---|---|--|
| Май                                   | П о в т о р я т ь : упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча  |  |   |   |  |
|                                       | <b>Целевые ориентиры деятельности</b>   |  |   |   |  |
|                                       | Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта ( <i>художественно-эстетическое развитие, физическое развитие</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость ( <i>физическое развитие, социально-коммуникативное развитие</i> ) |  |   |   |  |
|                                       | <b>Виды детской деятельности</b>  |  |   |   |  |
|                                       | 1-я часть<br><b>Вводная</b>   | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения   |   |   |  |
|                                       | <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим.</li> <li>2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).</li> <li>3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.</li> <li>4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза</li> </ol> |   |   |  |
| 2-я часть<br><b>Основные движения</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на скорость (30 м).</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку.</li> <li>2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне».</li> <li>3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.</li> </ol> | <i>Игровые упражнения:</i><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Крокодил».</li> <li>2. Прыжки разными способами через скакалку.</li> </ol> |  |

| 1   | 2                                  |   | 3  | 4   | 5   |
|-----|------------------------------------|---|--|---|---|
| Май |                                    | 2. Прыжки в длину с разбега.<br>3. Метание набивного мяча.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг | из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.<br>4. Ведение мяча ногой по прямой | 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.<br>5. Переползание на двух руках – «Крокодил» | 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).<br>4. «Мяч водящему».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Кто быстрее?» (бег).<br>2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).   |
|     | 3-я часть<br><b>Подвижные игры</b> | «Мышеловка»   | «Лодчики и пассажиры», «Запрещенное движение»  | «Прыгни – присядь»  | 3. «Ловкие футболисты».<br>4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.<br>5. «Кто дальше прыгнет?» |

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИИ  
НА ВОЗДУХЕ**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

| Этапы занятия                 | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|-------------------------------|---|--|---|---|
|                               | Занятия 1-2   | Занятия 3-4  | Занятия 5-6   | Занятия 7-8   |
| 1                             | 2   | 3  | 4   | 5   |
| <b>Сентябрь</b>               |   |  |   |   |
| <b>Вводная</b>                | Ходьба и бег в колонне.<br>Ходьба приставным шагом.<br>Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук  |  |   |   |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Диагностика (бег 30 м).<br>2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» (футбол)   | 1. Диагностика (метание теннисного мяча в цель).<br>2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его | 1. Диагностика (прыжки в длину с места и разбега).<br>2. Броски мяча через волейбольную сетку в парах | 1. Диагностика (метание мешочка вдаль).<br>2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю   |
| <b>Подвижные игры</b>         | «У медведя во бору»   | «Не оставайся на полу»   | «Уголки»  | «Кто лучше прыгнет»   |
| <b>Заключительная</b>         | Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам - пятки внутрь, носки врозь)  | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений  | Ходьба семенящим шагом  | Ходьба в полуприседе  |
| <b>Октябрь</b>                |   |  |   |   |
| <b>Вводная</b>                | Ходьба в колонне по краю площадки.<br>Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звеня |  |   |   |
| <b>Основные виды движений</b> | 1. Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см.<br>2. Построение в шеренгу   | 1. Метание вдаль мешочков.<br>2. Подбрасывание и ловля мяча  | 1. Поочередные подпрыгивания на месте на одной ноге.<br>2. Метание малого мяча в цель                 | 1. Полоса препятствий:<br>- бег 20 м;<br>- перелезание через дуги;<br>- подъем на гимнастическую лестницу;<br>- бег змейкой;<br>- подъем и спуск с лестницы |
| <b>Подвижные игры</b>         | «Медведи и пчелы»   | «Охотники и зайцы»   | Эстафета парами   | Парный бег  |

|                        |  |   |   |   |
|------------------------|--|---|---|---|
| <b>Заключительная</b>  | Игра «Волшебные елочки»  | Ходьба змейкой «Течет ручей»  | Бег с расслабленными руками   | Эксперимент «Дыхание» (предложить сделать вдох ртом и носом, отметить разницу, сделать вывод, что правильно дышать носом) |
| <b>Ноябрь</b>          |  |   |   |   |
| <b>Вводная</b>         | Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба приставными шагами. Ходьба спиной вперед |   |   |   |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем - бегом, спуск - шагом.<br>2. Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги                                   | 1. Прыжки в длину с места.<br>2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» | 1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой.<br>2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» (элементы футбола) | 1. Прыжки в длину с разбега.<br>2. Игровое упражнение «Пас» (футбол)  |
| Подвижные игры         | «Удочка»   | «Мышеловка»   | «Брось флажок»  | «Пожарные на учении»  |
| Заключительная         | Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении   | Ходьба с расслабленными руками  | Ходьба в рассыпную  | Ходьба семенящим шагом  |
| <b>Декабрь</b>         |  |   |   |   |
| <b>Вводная</b>         | Ходьба скрестным шагом.<br>Ходьба перекатом с пятки на носок.<br>Ходьба «След в след» широким шагом  |   |   |   |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>2. Бег 1 минуту  | 1. Бег 1,5 минуты.<br>2. Скольжение на ледяных дорожках                     | 1. Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см).<br>2. Перелезание через снежный вал   | 1. Скольжение на ледяных дорожках.<br>2. Метание снежков вдаль  |
| Подвижные игры         | «Мы веселые ребята»  | «С кочки на кочку»  | «Гуси-лебеди»   | «Кто сделает меньше прыжков»  |
| Заключительная         | Ходьба скользящим шагом  | Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах   | Ходьба «Конькобежцы»  | Ходьба по разным грунтам  |
| <b>Январь</b>          |  |   |   |   |
| <b>Вводная</b>         | Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба в рассыпную                                |   |   |   |

|                        |  |  |   |  |
|------------------------|--|--|---|--|
| Основные виды движений |  | 1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед.<br>2. Прыжки через снежный вал (высота 40 см).                            | 1. Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скапывающиеся с горки санки с коробкой на них).<br>2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед | 1.«Кто дальше бросит снежок».<br>2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  | Сделай фигурку   | «Санный поезд»  | «Снежки»   |
| <b>Заключительная</b>  |  | Ходьба по разным грунтам   | Ходьба след в след семенящим шагом  | Ходьба по извилистой дорожке   |
| <b>Февраль</b>         |  |  |   |  |
| Вводная                | Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед.<br>Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям |  |   |  |
| Основные виды движений | 1. Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см).<br>2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок                           | 1. Катание на санках с заданием:<br>- «Покажи, как надо сидеть на санках»;<br>- «Скатись в ворота»;<br>- «Кто дальше прокатится» | 1. «Чья льдинка проскользит дальше».<br>2. Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу  | 1. Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке.<br>2. Прыжки на одной ноге поочередно                  |
| Подвижные игры         | «Брось мяч в кольцо»   | «Перебежки»  | «Хитрая лиса»   | «Перебежки»  |
| Заключительная         | Ходьба и бег по извилистой дорожке   | Имитация движений при ходьбе на лыжах  | Ходьба «змейкой»  | Бег с расслабленными руками  |
| <b>Март</b>            |  |  |   |  |
| Вводная                | Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами   |  |   |  |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см).<br>2. Броски городошной биты (постановка ног, замах)   | 1. Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча.<br>2. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м          | 1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах.<br>2. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)    | 1. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево.<br>2. Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон) |

| Подвижные игры         | «Встречные перебежки»  | «Сбей кегли»   | «Дорожка препятствий»  | «Пустое место»   |
|------------------------|--|--|--|--|
| Заключительная         | Ходьба враспынную  | Ходьба по извилистой дорожке   | Бег враспынную с высоким подниманием коленей                                   | Ходьба в полуприседе   |
| 1                      | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Апрель                 |  |  |  |  |
| Вводная                | Ходьба в колонне по краям площадки.<br>Деление на 3; 4 колонны.<br>Ходьба с высоким подниманием коленей.<br>Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки |  |  |  |
| Основные виды движений | Игра в городки:<br>- дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите;<br>- команда договаривается, кто будет строить фигуру          | 1. Прыжки в длину в прыжковую яму.<br>2. Игровое упражнение «Отрази волан»   | 1. Бег 30 м на скорость.<br>2. Лазание по гимнастической лестнице по диагонали | 1. Челночный бег 5x10 м.<br>2. Игровое упражнение «Попади в щит» |
| Подвижные игры         | «Мяч водящему»   | «Затейники»  | «Бездомный заяц»   | «Не оставайся на полу»   |
| Заключительная         | Свободное завершение занятия   | Ходьба «змейкой»   | Ходьба с высоким подниманием пяток   | Бег с высоким подниманием коленей                                |
| Май                    |  |  |  |  |
| Вводная                | Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне.<br>Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом   |  |  |  |
| Основные виды движений | 1. Диагностика:<br>- прыжки в длину с места;<br>- бег на скорость 30 м.<br>2. Строевые упражнения (повороты направо-налево)  | 1. Диагностика:<br>- метание мешочка вдаль;<br>- прыжки в длину с разбега.<br>2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две) | 1. Диагностика: - метание в цель.<br>2. Игра в бадминтон                       | 1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м.<br>2. Игра в футбол   |
| Подвижные игры         | «Классы»   | «Сбей кеглю»   | «Пронеси мяч, не задев кеглю»  | «Забрось мяч в кольцо»   |
| Заключительная         | Ходьба по извилистой дорожке   | Прыжки через линию на двух ногах боком   | Бег с изменением направления   | Ходьба строевым шагом  |

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИИ НА ВОЗДУХЕ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.**

| Этапы занятия          | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя   |
|------------------------|---|---|--|--|
|                        | Занятия 1-2   | Занятия 3-4   | Занятия 5-6  | Занятия 7-8  |
| 1                      | 2   | 3   | 4  | 5  |
| Сентябрь               |   |   |  |  |
| Вводная                | Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба приставным шагом.<br>Ходьба и бег врассыпную, построение в шеренгу, ходьба гимнастическим шагом                 |   |  |  |
| Основные виды движений | 1. Диагностика:<br>- бег на скорость 30 м;<br>- метание мешочка вдаль   | 1. Диагностика:<br>- прыжки в длину с места;<br>- метание в цель  | 1. Диагностика:<br>- прыжки в длину с разбега.<br>2. Броски мяча о стену и ловля его после удара о землю                         | 1. Ходьба и бег по бровкам (расстояние -6м).<br>2. Броски мяча через волейбольную сетку 2 руками в парах |
| Подвижные игры         | «Мяч по кругу»  | «Мы веселые ребята»   | «Парный бег»   | «Мышеловка»  |
| Заключительная         | Ходьба по стене равновесия  | Бег с расслабленными руками   | Ходьба по извилистой дорожке   | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений  |
| Октябрь                |   |   |  |  |
| Вводная                | Ходьба в колонне, ходьба и бег по травяному покрову, опавшим листьям, тротуару, травяной дорожке, песочной дорожке. Бег врассыпную с остановкой.на сигнал |   |  |  |
| Основные виды движений | 1. Метание мешочков вдаль.<br>2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом».<br>3. Прыжки через песчаный валик (высота - 20 см)                           | 1. Метание мешочков вдаль до отметки:<br>- красный флажок -6 м;<br>- синий -7 м;<br>- зеленый -8 м.<br>2. Ходьба и бег по бровкам (расстояние -7 м) | Ориентирование на участке.<br>1. Ходьба до указанного места, где спрятана «карта».<br>2. Выполнение заданий, указанных в «карте» | 1. Прыжки в длину с места.<br>2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота»                               |
| Подвижные игры         | «Голова и хвост дракона»  | «Встречные перебежки»   | «Найди себе пару»  | «Наседка и цыплята»  |
| Заключительная         | Ходьба «Найди листья с разных деревьев»   | Ходьба с разным положением рук  | Свободное завершение   | Эксперимент «Дыхание»  |
| Ноябрь                 |   |   |  |  |
| Вводная                | Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба по разным грунтам                                   |   |  |  |
| 1                      | 2   | 3   | 4  | 5  |

|                        |  |   |   |   |
|------------------------|--|---|---|---|
| Основные виды движений | 1. Бег из положения стоя спиной к направлению движения.<br>2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки» | 1. Прыжки в высоту с места через песочные валики, листья, ветки (высота 15-20 см, 5 прыжков подряд).<br>2. Метание мяча в цель              | 1. Подъем на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет.<br>2. Подъем и спуск по лестнице равновесия   | 1. Прыжки на одной ноге попеременно.<br>2. Игра «Футбол»  |
| Подвижные игры         | «Ловишка, бери ленту»  | «Перебрось мяч через сетку»   | «Медведь и пчелы»   | «Кот и мыши»  |
| Заключительная         | Ходьба с имитацией движений кошки  | Ходьба по извилистой дорожке  | Бег семенящим шагом   | Ходьба в полуприседе  |
| <b>Декабрь</b>         |  |   |   |   |
| Вводная                | Ходьба с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом    |   |   |   |
| Основные виды движений | Сюжетное занятие «В зоопарке».<br>1. Деление на команды.<br>2. Игры-эстафеты «Кто дальше прыгнет?», «Кто быстрее бежит?»       | 1. Ходьба по бровкам, разнорельефом возвышенностям.<br>2. Перепрыгивание через бревно.<br>3. Запрыгивание на бордюр 2 ногами (высота 20 см) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться - разойтись.<br>2. Прыжки на одной ноге через начерченные на снегу (земле) линии (5 шт., расстояние 40 см) | 1. Метание снежков в цель.<br>2. Прыжки на 2 ногах через снежный ров (ширина 50 см)   |
| Подвижные игры         | «Лиса и зайцы»   | «Охотники и звери»  | «Мяч водящему»  | «Ловля обезьян»   |
| Заключительная         | Свободное завершение   | Ходьба змейкой «Течет ручей»  | Ходьба по разным грунтам  | Ходьба скользящим шагом   |
| <b>Январь</b>          |  |   |   |   |
| Вводная                | Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба   |   |   |   |
| Основные виды движений |  | 1. Ходьба скользящим шагом.<br>2. Упражнение «Кто больше сделает шагов?».<br>3. Упражнение «Парные догонялки»                               | 1. Метание снежков в корзину, стоящую в центре круга (расстояние 3 м).<br>2. Перепрыгивание через снежный вал (высота 20 см)  | 1. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением на правый, левый бок в группировке сбоку.<br>2. Спрыгивание со снежного вала в круг, начерченный на земле |
| <b>1</b>               | <b>2</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| Подвижные игры         |  | «Саннный поезд»   | «Два мороза»  | «Снежки»  |

|                        |  |  |  |   |
|------------------------|--|--|--|---|
| Заключительная         |  | Ходьба, имитирующая скольжение лыжника   | Бег семенящим шагом  | Ходьба по извилистой дорожке  |
| Февраль                |  |  |  |   |
| Вводная                | Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны.<br>Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек   |  |  |   |
| Основные виды движений | Сюжетное занятие «Взятие снежной крепости»<br>1. Ходьба «След в след».<br>2. Метание в крепость снежками (мешочками).<br>3. Прыжки через ров.<br>4. Ходьба приставным шагом через валы   | 1. Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки.<br>2. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках | 1. Скольжение по ледяным дорожкам «Не сломай снежок».<br>2. «Чья льдинка дальше проскользит»   | 1. Скольжение по ледяным дорожкам с преодолением препятствия.<br>2. Метание снежков в цель  |
| Подвижные игры         |  | «Мы веселые ребята»  | «Два мороза»   | «Кот и мыши»  |
| Заключительная         | Свободное завершение занятия   | Ходьба по рыхлому снегу  | Ходьба по утрамбованному снегу   | Бег семенящим шагом   |
| Март                   |  |  |  |   |
| Вводная                | Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах.<br>Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали   |  |  |   |
| Основные виды движений | Сюжетное занятие «Грачи прилетели».<br>1. Ходьба, бег враспынную с имитацией движений птиц.<br>2. «Грачи прилетают через реки, моря» (прыжки в длину).<br>3. «Перелет через горы» (подъем и спуск по лестнице).<br>4. «Пролет по ущелью» (ходьба по бровкам) | 1. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет по диагонали.<br>2. Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием луж                   | 1. Запрыгивание на бордюр 20 см на двух ногах.<br>2. Висение на турнике, подтягивание на руках | 1. Полоса препятствий:<br>- бег 30 м;<br>- проход по песчаной дорожке;<br>- подъем и спуск по «Лестнице равновесия»;<br>- подлезание под дуги |
| <b>1</b>               | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>5</b>  |
| Подвижные игры         | «Перелет птиц»   | «Лиса в курятнике»   | «Ловишки с мячом»  | «Лягушки и цапля»   |

|                        |  |   |   |   |
|------------------------|--|---|---|---|
| Заключительная         | Свободное завершение   | Построение в шеренгу, повороты по команде   | Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги  | Ходьба в полуприседе  |
| Апрель                 |  |   |   |   |
| Вводная                | Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки.<br>Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук |   |   |   |
| Основные виды движений | 1. Метание мешочков вдаль из-за плеча одной рукой.<br>2. Прыжки через гимнастическую скамью прямо и боком  | 1. Метание набивного мяча вдаль до игрушки на расстоянии 2-5 м.<br>2. Игровое упражнение «Попади в щит» | 1. Бег 30 м со старта и с ходу.<br>2. Прыжки в длину с разбега  | 1. Метание мяча в цель.<br>2. Игровое упражнение «Пас»  |
| Подвижные игры         | «Чье звено быстрее соберется»  | «Поменяйся местами»   | «Круговая лапта»  | «Футбол»  |
| Заключительная         | Ходьба по разным грунтам   | Строевые упражнения   | Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой  | Свободное завершение  |
| Май                    |  |   |   |   |
| Вводная                | Ходьба и бег двумя колоннами друг против друга.<br>Ходьба по бровкам с разным положением рук, высоко поднимая колени   |   |   |   |
| Основные виды движений | Диагностика:<br>- бег на скорость 30 м;<br>- метание в цель  | Диагностика:<br>- прыжки в длину с места;<br>- метание вдаль  | 1. Диагностика:<br>- прыжки в длину с разбега.<br>2. «Школа мяча»:<br>- удар мяча о стену броском из-за спины | 1. Прыжки на двух ногах через линию боком.<br>2. Ведение и бросок мяча в баскетбольное кольцо |
| Подвижные игры         | «Городки»  | «Бадминтон»   | «Футбол»  | «Баскетбол»   |
| Заключительная         | Свободное завершение занятия   | Свободное завершение  | Свободное завершение  | Свободное завершение  |

**ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ВТОРАЯ МЛАДШАЯ И СРЕДНЯЯ ГРУППА**

|   |   |  |
|---|---|--|
| Задачи: продолжать развивать двигательные умения и навыки детей   |   |  |
| Июнь  | Июль  | Август   |
| Ходьба и бег по кругу, построение в колонну. Лазание по гимнастической лестнице. Бросание мяча от груди. Прыжки в длину с места. Бег (1 мин)  | Ходьба и бег в заданном направлении. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по наклонной доске. Бросание мяча из-за головы. Метание мешочка на дальность. Бег на скорость (10 м) | Ходьба и бег на ограниченной поверхности. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, ребристой доске, спуск произвольно. Бросание мяча о пол, вверх двумя руками. Метание мяча в цель. Челночный бег (5x10 м) |
| «Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, гимнастика в постели   |   |  |
| Подвижные игры «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку» «Самолеты», «Цветные автомобили», «Подбрось - поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки» |   |  |

**ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД

|  |   |  |
|--|---|--|
| Июнь   | Июль  | Август   |
| Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой». Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места. Метание предметов вдаль. Элементы футбола:<br>1. ведение мяча ногами;<br>2. удар по мячу ногами. | Бег на скорость (30 м) Ходьба спиной вперед гусиным шагом. Бег со скакалкой. Перелезание с пролета на пролет по диагонали. Прыжки в длину с разбега. Метание предметов в цель. Элементы волейбола: перебрасывание мяча через сетку и ловля его. Бег на выносливость (3 мин) Ходьба с высоким подниманием коленей, приставным шагом (пятка-носок). | Прыжки через большой обруч. Подлезание под дугу. Прыжки в длину с места и с разбега. Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами. Элементы баскетбола:<br>- отбивание мяча о землю с продвижением;<br>- забрасывание мяча в кольцо. Челночный бег (5x10 м) |
| «Тропа здоровья», игры с водой, плескательный бассейн, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, самомассаж, гимнастика в постели, использование приставного оборудования   |   |  |
| Подвижные игры из плана  |   |  |

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Формы реализации РП являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования. Обновление содержания дошкольного образования неизбежно влечёт за собой и обновление его внешних выражений: происходит «сбрасывание» старых (учебное занятие) и возникновение новых (проектная деятельность, ситуации, мастерская, коллекционирование, викторины и конкурсы и др.) форм. Изменяются в соответствии с обновлённым содержанием и старые, классические формы (беседа, разговор, экскурсии, наблюдения, рассматривания и др.), которые не теряют своей актуальности в образовательной деятельности. Все формы носят интегративный характер, т.е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

Игра - это не только ведущий вид деятельности дошкольников, она является основной формой реализации ООП ДО, успешно используется при организации двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной деятельности. В игре как деятельности детей можно выделить две основные формы - сюжетную игру и игру с правилами.

В играх с правилами, которые имеют исключительно совместные формы, основным моментом являются конкурентные отношения между играющими, регламентируемые обязательными для всех правилами.

Подвижные игры - оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, прыжками, метанием и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами, спортивные игры). К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры, в которых дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увёртывании и т.д; к спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

| Образовательная область | Формы работы   |   |
|-------------------------|--|---|
|                         | Младший дошкольный возраст   | Старший дошкольный возраст  |
| «Физическое развитие»   | Игровая беседа с элементами движений<br>Игра<br>Утренняя гимнастика<br>Интегративная деятельность<br>Упражнения<br>Экспериментирование<br>Ситуативный разговор<br>Беседа<br>Рассказ<br>Чтение<br>Проблемная ситуация | Физкультурное занятие<br>Утренняя гимнастика<br>Игра<br>Беседа, Рассказ, Чтение<br>Интегративная деятельность<br>Контрольно-диагностическая деятельность<br>Спортивные и физкультурные досуги<br>Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера<br>Проектная деятельность<br>Проблемная ситуация |

**ООД** (двигательная деятельность) – 3 раза в неделю (в соответствии с расписанием), длительность 15-30 минут  
**Утренняя гимнастика** – ежедневно, длительность 8 минут (*Приложение 1. «Комплексы утренней гимнастики»*)  
**Ленивая гимнастика** после сна в постели – ежедневно.  
**Физкультурный досуг** – 2 раза в месяц, длительность 15-30 минут  
**Физкультурные праздники** – 2 раза в год для старшего возраста длительность 30-40 мин.

### Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности

#### *Двигательная деятельность*

| Формы образовательной деятельности  |   |  |
|---|---|--|
| Непосредственно образовательная деятельность  | Режимные моменты  | Самостоятельная деятельность детей   |
| игровая беседа с элементами движений; интегративная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно- диагностическая деятельность; экспериментирование; физкультурное занятие; спортивные и физкультурные досуги; спортивные состязания; проектная деятельность. | игровая беседа с элементами движений; интегративная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно-диагностическая деятельность; физкультурное занятие; спортивные и физкультурные досуги; спортивные состязания; проектная деятельность. | двигательная активность в течение дня; игра; утренняя гимнастика; самостоятельные спортивные игры и упражнения и др. |

#### Средства реализации Программы

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе должна быть создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Особое место занимают в ней средства реализации ООП ДО - совокупность материальных и идеальных объектов:

- игровое и учебное оборудование (игры, игрушки, учебные пособия);
- спортивное оборудование и инвентарь (детские тренажеры, мячи, гимнастические маты и др.);
- музыкальные инструменты (металлофоны, треугольники, трещетки, колокольчики и др.);
- учебно-наглядные пособия (тематические книги, плакаты, картинки);
- аппаратно-программные и аудиовизуальные средства (цифровые образовательные ресурсы, записанные на диски);
- печатные и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности с воспитанниками (книги, энциклопедии и др.).

### **2.3. Образовательная деятельность по коррекции нарушения развития детей**

Основная цель коррекционной работы с детьми с ОВЗ: обеспечение равных стартовых возможностей детей в освоении программ начального общего образования, на основе практико-ориентированного взаимодействия с семьями воспитанников для обеспечения полноценного, развития детей, выработки компетентной позиции по отношению к процессу развития собственного ребенка.

В ДОУ ведется работа с детьми и их семьями по предупреждению и коррективке плоскостопия, выработке правильной осанки и ее испарвление у детей, что способствует укреплению здоровья детей.

Комплексы упражнений см. приложения: № 1 - комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия; № 2 - комплекс упражнений для выработки правильной осанки.

### **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Культурные практики, по мнению Н.Б. Крыловой, представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Вместе с тем они включают обычные для него способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с окружающими и поэтому обеспечивают реализацию универсальных культурных умений ребенка. Такие умения интенсивно формируются уже в период дошкольного детства, а затем «достраиваются» и совершенствуются в течение всей последующей жизни. Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребенок;
- принятие общезначимых культурных образцов деятельности и поведения.

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей.

*Игровая деятельность* является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке организованной образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

*Коммуникативная деятельность* направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В сетке непосредственно организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

*Познавательная-исследовательская* деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие детей.

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

*Музыкальная деятельность* организуется в процессе музыкальных занятий, которые проводятся музыкальным руководителем ДОО в специально оборудованном помещении.

*Двигательная деятельность* организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

***Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов***, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

*Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени*, включает:

- наблюдения — в уголке природы, за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку);
- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости ко взрослым и сверстникам;
- трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за комнатными растениями и пр.);
- беседы и разговоры с детьми по их интересам;
- рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;

— двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;

— работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

*Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:*

— подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

— наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;

— экспериментирование с объектами неживой природы;

— сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом); — элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

— свободное общение воспитателя с детьми.

### ***Культурные практики***

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

*Совместная игра* воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

*Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта* носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

*Творческая мастерская* предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например, занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам («В гостях у народных мастеров»), просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки («Мастерская книгопечатания», «В гостях у сказки»), игры и коллекционирование. Начало мастерской — это обычно задание вокруг слова, мелодии, рисунка, предмета, воспоминания. Далее следует работа с самым разнообразным материалом: словом, звуком, цветом,

природными материалами, схемами и моделями. И обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов («Чему удивились? Что узнали? Что порадовало?» и пр.). Результатом работы в творческой мастерской является создание книг-самоделок, детских журналов, составление маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского рукоделия и пр.

*Музыкально-театральная и литературная гостиная* (детская студия) — форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

*Сенсорный и интеллектуальный тренинг* — система заданий преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.

*Детский досуг* — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как кружок. Например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.

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

#### **Методы и способы реализации культурных практик:**

- 1) методы, обеспечивающие передачу учебной информации педагогом и восприятие ее детьми средствами слушания, наблюдения, практических действий: словесный (объяснение, беседа, инструкция, вопросы и др.), наглядный (демонстрация, иллюстрация, рассматривание и др.), практический;
- 2) характеризующие усвоение нового материала детьми путем активного запоминания, самостоятельных размышлений или проблемной ситуации: иллюстративно-объяснительный, проблемный, эвристический, исследовательский и др.;
- 3) характеризующие мыслительные операции при подаче и усвоения учебного материала: от частного к общему и от общего к частному;
- 4) характеризующие степень самостоятельности учебно-познавательной деятельности детей: работа под руководством педагога, самостоятельная работа детей.

Методы реализации культурных практик в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей делятся на несколько групп в зависимости от их направленности.

**Первое направление** – реализация системы творческих заданий, ориентированных на познание объектов, ситуаций, явлений, способствующая:

- накоплению творческого опыта познания действительности через изучение объектов, ситуаций, явлений на основе выделенных признаков (цвет, форма, размер, материал, назначение, время, расположение, часть – целое);
- рассмотрению их в противоречиях, обуславливающих их развитие;

- моделированию явлений, учитывая их особенности, системные связи, количественные и качественные характеристики, закономерности развития систем.

Методы, используемые здесь: наглядно-практические, сериации и классификации (традиционные) и формирования ассоциаций, установления аналогии, выявления противоречий (нетрадиционные) др. Основными формами работы с детьми являются занятия и экскурсии.

**Второе направление** - реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новом качестве объектов, ситуаций, явлений, обеспечивающая накопление опыта творческого подхода к использованию уже существующих объектов, ситуаций, явлений. Выполнение заданий данной группы позволяет:

- рассматривать объекты, ситуации, явления с различных точек зрения;
- находить фантастические применения реально существующим системам;
- осуществлять перенос функций в различные области применения;
- получать положительный эффект путем использования отрицательных качеств систем, универсализации.

В основном здесь используются словесные и практические методы. Нетрадиционно – целый ряд приемов в рамках игрового метода: аналогии, «оживления», «матрешки», «наоборот» и др. Основные формы работы здесь – подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности детей.

**Третье направление** – реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование объектов, ситуаций, явлений, способствующая:

- приобретению творческого опыта в осуществлении фантастических (реальных) изменений внешнего вида систем (формы, цвета, материала, расположения частей и др.);
- изменению внутреннего строения систем;
- учету при рассмотрении системы свойств, ресурсов, диалектической природы объектов, ситуаций, явлений.

Среди традиционных методов работы – экологические опыты и экспериментирование с изобразительными материалами. Основные формы работы – конкурсы детско-родительского творчества, организация подгрупповой работы детей в лаборатории.

**Четвертое направление** - реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых объектов, ситуаций, явлений, обеспечивающая:

- развитие умений создания оригинальных творческих продуктов на основе получения качественно новой идеи субъекта творческой деятельности;
- ориентирование при выполнении творческого задания на идеальный конечный результат развития системы;
- переоткрытие уже существующих объектов и явлений с помощью элементов диалектической логики.

Среди традиционных методов работы здесь выступают диалоговые методы и методы экспериментирования. Среди нетрадиционных – методы проблематизации, мозгового штурма, развития творческого воображения и др. Основная форма работы – организация детских выставок, организация проектной деятельности детей и взрослых.

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

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

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

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

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

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

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

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия.

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

1) обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

-недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

-создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

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

-создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

-организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

-поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

-оценку индивидуального развития детей;

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

## 2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

### Формы взаимодействия с семьями воспитанников

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: зоны физической активности, закалывающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.
13. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
14. 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.
15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания:

В дошкольном учреждении созданы материально-технические условия, обеспечивающие всестороннее развитие личности ребенка. Материально-техническая база соответствует лицензионным условиям и требованиям к организации коррекционно-образовательного процесса.

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей оборудованы: участок при МБДОУ со специальным физкультурным оборудованием, в помещении – спортивный зал (включающий оборудование для ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания, лазанья, общеразвивающих упражнений), дидактическими и техническими средствами, учебно-вспомогательными материалами и соответствуют требованиям для реализации образовательной программы МБДОУ.

##### *Материально-техническое обеспечение образовательной Программы*

| <b>Функциональная направленность (зала, площадки)</b> | <b>Вид помещения</b> | <b>Оснащение, оборудование, в том числе ТСО</b>  |
|---|----------------------|--|
| Сохранение и укрепление здоровья детей. Безопасность. | Физкультурный зал    | Доска с ребристым покрытием, мячи разных размеров, балансиры для равновесия, массажные коврики, детские тренажеры, шведская стенка, обручи, маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, кольцоброс, кегли, скакалки, спортивные скамейки, баскетбольное кольцо |

#### **Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания**

##### **Учебно-методический комплект, обеспечивающий реализацию целей, задач, содержания основной образовательной программы дошкольного образования в обязательной части**

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Мезенцева В.Н. Комплексные занятия на электронном носителе. Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е. : учебно-методический комплект. Средняя группа – Волгоград: Учитель, 2015.-78 с.
6. Мезенцева В.Н. Комплексные занятия на электронном носителе. Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е. : учебно-методический комплект. Вторая младшая группа – Волгоград: Учитель, 2015.-78 с.
7. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика:конспекты занятий. – В: Учитель, 2013. – 159 с.

##### **Учебно-методический комплект, обеспечивающий реализацию целей, задач, содержания основной образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений**

1. Подвижные игры народов Урала. – Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С.В., Морозова О.И., Воронина С.Н. и др.

### 3.2 Распорядок и режим дня

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26 и ФГОС ДО.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающей личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

МБДОУ работает в режиме пятидневной рабочей недели с 10,5-часовым пребыванием детей с 07.30 до 18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни.

Режим дня составляется:

- с учетом времени пребывания детей в образовательном учреждении;
- увеличения объема блока совместной деятельности взрослого и детей, в который, входит не только образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, но и непосредственно образовательная деятельность.

Общий объем образовательной нагрузки (как непрерывной образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется ОУ (организацией) самостоятельно с учетом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);
- Федерального государственного стандарта дошкольного образования;
- типа и вида учреждения, реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей определяется с учетом времени, отведенного на:

- непрерывную образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- совместную деятельность с учетом региональной специфики;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной Программы дошкольного образования.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 4-7 лет составляет 5,5 часов — 6 часов.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и занятий,

требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей - спокойные игры.

Для эффективного решения программных задач в режиме дня выделено специальное время для чтения детям книг. Это не является обязательным элементом режима дня, и чтение может быть замещено самостоятельной деятельностью детей. Детям предоставляется свободный выбор — слушать, либо заниматься другим делом, т.к. часто дети, играя рядом с воспитателем, незаметно для себя, увлекаются процессом слушания.

Режим дня составляется для каждой возрастной группы детей, оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года.

### Расписание непрерывной непосредственно образовательной деятельности «Физическая культура»

|        | 2 младшая группа Зайчата | средняя группа Ласточки | средняя группа Тигрята  | старшая Бельчата        | старшая группа Пчелки   | старшая группа Светлячки | старшая группа Цыплята  | подготов группа Лисята  | подготов группа Котята  | подготов группа Медвежата | подготов группа Львята  | подготов группа Синички |
|--------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| П<br>Н |                          |                         | 11.00-11.20<br>на улице |                         | 9.30-9.55               | 10.05-10.30              |                         | 8.50-9.20               | 10.40-11.10             | 11.30-12.00<br>на улице   |                         |                         |
| В<br>Т | 11.20-11.35<br>на улице  | 9.00-9.20               |                         | 9.25-9.50               | 15.45-16.10             |                          | 11.45-12.10<br>зал      |                         |                         |                           | 10.00-10.30             | 10.40-11.10             |
| С<br>Р |                          |                         | 9.30-9.50               | 11.20-11.45<br>на улице |                         | 15.45-16.10              |                         | 8.50-9.20               | 10.00-10.30             | 10.40-11.10               | 11.50-12.20<br>на улице |                         |
| Ч<br>Т | 9.25-9.40                | 9.50-10.10              |                         | 16.00-16.25<br>зал      | 16.15-16.40<br>на улице | 11.35-12.00<br>на улице  | 11.00-11.25<br>на улице |                         |                         | 8.50-9.20                 |                         | 10.20-10.50             |
| П<br>Т | 9.55-10.10               | 10.25-10.45<br>на улице | 9.30-9.50               |                         |                         |                          | 15.45-16.10<br>зал      | 10.50-11.20<br>на улице | 11.25-11.55<br>на улице |                           | 8.50-9.20               | 12.00-12.30<br>на улице |

|  |  |                           |
|--|--|---------------------------|
|  | ОО «Физическое развитие», физическая культура, двигательная деятельность | инструктор по физкультуре |
|  | ОО «Физическое развитие», физическая культура, двигательная деятельность | инструктор по физкультуре |

### 3.3. Особенности организации традиционных событий, праздников, мероприятий

|          | Младшая и средняя группы            | Подготовительная   |
|----------|-------------------------------------|--|
| Сентябрь | «Мы смелые , умелые»                | «Красавица осень –играем на площадке»                            |
| Октябрь  | Путешествие в спортландию           |  |
| Ноябрь   | «Мишка в гости к нам пришел»        | Веселые старты   |
| Декабрь  | Спортивный праздник «Зимние забавы» |  |
| Январь   | «Поиграем со снежками»              |  |
| Февраль  | «Наши ребята - brave солдаты»       | Веселые старты с участием родителей «Мы растем достойной сменой» |
| Март     | «Мой веселый звонкий мяч»           | «Спорт, спорт, спорт»  |
| Апрель   | День Здоровья                       |  |
| Май      | Малые олимпийские игры              | Викторина «Что мы знаем о себе»                                  |

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

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, групп и участков, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах: насыщенность; трансформируемость; полифункциональность; вариативность; доступность; безопасность.

*Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

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

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

- 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.

*Трансформируемость* пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

*Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

*Вариативность* среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

*Доступность* среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

*Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

*Технические средства: технические устройства (аппаратура):* смарт-доски; звуковая аппаратура (магнитофоны); ноутбуки; вспомогательные технические средства: звуковые колонки и др.; дидактические носители информации (экранные: статические (диафильмы,); звуковые: цифровая запись; экранно-звуковые (комбинированные): звуковое кино, видеозаписи, телепередачи, мультфильмы).

*Средства методического обеспечения:* электронные учебно-методические комплексы, содержащие разнообразный образовательный материал, необходимый для реализации ООП ДО; мультимедийные презентации; развивающие компьютерные игры и электронные наглядные средства обучения; слайд-альбомы; видео и фотоматериалы с элементами анимации; пакеты прикладных программ по различным образовательным областям; учебные пособия и другие тексты (первоисточники, издания справочного характера, периодические педагогические издания и пр.); методические разработки (рекомендации).

### **Часть ООПДО, формируемая участниками образовательных отношений**

Основные задачи физического развития детей

1. Обеспечить приобретение опыта двигательного опыта, совершенствования двигательной активности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Создать условия для развития представлений о своем теле и его физических возможностях.
3. Обеспечить формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
4. Обеспечить становление у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Решение задач осуществляется в рамках реализации парциальных программ: «Приобщение детей к истокам русской народной культуры», О.Л. Князева, М.Н. Маханева; «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575844

Владелец Жигулева Валентина Юрьевна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022