Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района Новосибирской области детский сад комбинированного вида «Красная шапочка» р.п. Линево

Адрес: 633216 р.п. Линево 4 - микрорайон д. 15, Искитимский район, Новосибирская обл., тел/ факс (8) 383 -43-33-821

Е-mail:ds\_kra\_isk@edu54.ru

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическим советом  МКДОУ детский сад  «Красная шапочка» р.п. Линево  Протокол № 22 от «29» августа 2024 г | Согласовано старший воспитатель:  Крук Е.Д. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**по реализации ОО «Физическое развитие»**

на 2024-2025 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработал:  инструктор по физической культуре  Рожкова Ирина Михайловна |

Линево

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 1 года до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

***Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:***

1. Федеральный̆ закон Российской̆ Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный̆ государственный̆ образовательный̆ стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской̆ Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской̆ Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МКДОУ детский сад комбинированного вида «Красная шапочка» р.п. Линево
6. Основная Образовательная Программа дошкольного образования МКДОУ детский сад «Красная шапочка» р.п. Линево.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от одного года до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

**1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель рабочей программы:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач,** обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной̆ программы дошкольного образования;

- построение (структурирование) содержания образовательной̆ работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей̆ развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей̆ дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей̆ и индивидуальных возможностей̆;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей̆ ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей̆, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение психолого-педагогической̆ поддержки семьи и повышение компетентности родителей̆ (законных представителей̆) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей̆.

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

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

***Принцип учёта ведущей деятельности***:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей***:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

***Принцип сотрудничества с семьей***:

- реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

***Принцип здоровьесбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

**1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 1 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

**1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

**К одному году:**

- ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

**К трем годам:**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

**К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

**К пяти годам**:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

**К шести годам:**

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

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

**К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

**1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников МКДОУ «Красная шапочка» дошкольного образования проводится: инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

**Задачи:**

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

*Финальная* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту *(см. Приложение 1:«Паспорт здоровья», Педагогическая диагностика физического развития воспитанников).*

**2. Содержательный отдел**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 1 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

**2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:**

***2.1.1. Задачи физического развития детей 1-2 лет***

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;

- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;

- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;

- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

* + 1. ***Задачи физического развития детей 2-3 лет***

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

* + 1. ***Задачи физического развития детей 3-4 лет***

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;

- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

* + 1. ***Задачи физического развития детей 4-5 лет***

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;

- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;

- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;

- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;

- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

* + 1. ***Задачи физического развития детей 5-6 лет***

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;

- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;

- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

- учить соблюдать правила в подвижные игры, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

* + 1. ***Задачи физического развития детей 6-7 лет***

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;

- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;

- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

- формировать осознанную потребность в двигательной активности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;

- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;

- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

***формы организации двигательной деятельности:***

- утренняя гигиеническая гимнастика

- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе

- физкультминутки

- физкультпаузы

- подвижные игры

- бодрящая гимнастика

- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке

- активный отдых(досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)

- самостоятельная двигательная деятельность

***и типы занятий:***

- учебно-тренировочное

- сюжетное

- игровое

- тренировочное

- комплексное

- физкультурно-познавательное

- тематическое

- нетрадиционное

- контрольное.

* 1. **Содержание образовательной деятельности**

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;

- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей̆ в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой̆ образовательных областей̆. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей(«Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

* + 1. ***Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 1 года до 2 лет***

**Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ОВД:*** | - бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба, упражнение в равновесии. |
| ***ОРУ:*** | - из разных исходных положений, с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и др.) и без них. В комплекс включаются 125 ФОП ДО - 03 упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40–45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры. |
| ***Подвижные игры:*** | - игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, |

* + 1. ***Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет***

**Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ОВД:*** | - бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки и упражнение в равновесии. |
| ***ОРУ:*** | - упражнения с предметами: погремушками, 127 ФОП ДО - 03 платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., без предметов, сидя на стуле или на скамейке, из исходного положения сидя и лежа. |
| ***Музыкально-ритмические упражнения:*** | - хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. |
| ***Подвижные игры:*** | - подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкальноритмических упражнений.  - имитационные упражнения  - сюжетные игры  - передача простейших действий некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и т. п.). |

* + 1. ***Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:***

**Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ОВД:*** | - ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ***ОРУ:*** | - без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений. |
| ***Строевые упражнения:*** | - построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру. |
| ***Музыкально-ритмические упражнения:*** | - ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;  - имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);  - поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. |
| ***Подвижные игры:*** | - сюжетные игры, имитационные упражнения;  - несюжетные игры;  - игры на развитие ориентировки в пространстве;  - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;  - малоподвижные игры. |
| ***Спортивные упражнения:*** | - катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;  - ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;  - катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. |
| ***Активный отдых:*** | *-* физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планомдошкольной образовательной организации;  - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы. |

***Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:***

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;

- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- осваивает спортивные упражнения;

- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

***2.2.2.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:***

**Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ОВД:*** | - ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ***ОРУ:*** | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортинвентарём. |
| ***Cтроевые упражнения:*** | - построение в колонну по одному, по два, врассыпную;  - построение по росту;  - размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;  - перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;  - перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;  - повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. |
| ***Ритмическая гимнастика:*** | - ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончание музыки;  - ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;  - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;  - комбинации из двух освоенных движений. |
| ***Подвижные игры:*** | - сюжетные игры, имитационные упражнения  - несюжетные игры  - игры на развитие ориентировки в пространстве  - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации  - народные игры  - малоподвижные игры. |
| ***Спортивные упражнения:*** | *Катание на санках:*  - подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.  *Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:*  - по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.  *Ходьба на лыжах:*  - скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой». |
| ***Активный отдых:*** | - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планомдошкольной образовательной организации;  - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;  - участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей. |

***Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:***

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;

- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

***2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:***

**Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ОВД:*** | - ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ***ОРУ:*** | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортинвентарём. |
| ***Строевые упражнения:*** | - построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;  - перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;  - повороты направо, налево, кругом;  - размыкание и смыкание. |
| ***Ритмическая гимнастика:*** | - ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;  - ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;  - легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);  - подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. |
| ***Подвижные игры:*** | - сюжетные игры, имитационные упражнения  - несюжетные игры  - игры на развитие ориентировки в пространстве  - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации  - народные игры  - малоподвижные игры. |
| ***Спортивные упражнения:*** | *Катание на санках:*  - по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.  *Ходьба на лыжах:*  - по лыжне (на расстояние до 500 м.);  - скользящим шагом;  - повороты на месте (направо и налево) с переступанием;  - подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).  *Катание на двухколесном велосипеде, самокате:*  - по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;  - с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. |
| ***Спортивные игры:*** | *Городки:*  - бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).  *Элементы баскетбола:*  - перебрасывание мяча друг другу от груди;  - ведение мяча правой и левой рукой;  - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;  - игра по упрощенным правилам.  *Бадминтон:*  - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. |
| ***Активный отдых:*** | - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планомдошкольной образовательной организации;  - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планомдошкольной образовательной организации;  - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;  - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут). |

***Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:***

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;

- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;

- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;

- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;

- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;

- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

***2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:***

**Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|  |  |
| --- | --- |
| ***ОВД:*** | - ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| ***ОРУ:*** | - в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. |
| ***Строевые упражнения:*** | - самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;  - перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);  - расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;  - равнение в колонне, шеренге, кругу;  - размыкание и смыкание приставным шагом;  - повороты направо, налево, кругом. |
| ***Ритмическая гимнастика:*** | - отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;  - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;  - поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;  - ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;  - кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. |
| ***Подвижные игры:*** | - сюжетные игры, имитационные упражнения  - несюжетные игры  - игры на развитие ориентировки в пространстве  - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации  - народные игры  - малоподвижные игры |
| ***Спортивные упражнения:*** | *Катание на санках:*  - игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.  *Ходьба на лыжах:*  - скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;  - попеременным двухшажным ходом (с палками);  - повороты переступанием в движении;  - поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».  *Катание на коньках:*  - удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);  - приседания из исходного положения стоя;  - скольжение на двух ногах с разбега;  - повороты направо и налево во время скольжения, торможения;  - скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.  *Катание на двухколесном велосипеде, самокате:*  - по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. |
| ***Спортивные игры*** | *Городки:*  - бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;  - построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.  *Элементы баскетбола:*  - передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);  - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;  - забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;  - ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.  *Элементы футбола:*  - передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;  - ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;  - играть по упрощенным правилам.  *Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):*  - ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;  - прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;  - ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;  - забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);  - попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.  *Бадминтон:*  - перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.  *Элементы настольного тенниса:*  - подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);  - подача мяча через сетку после его отскока от стола. |
| ***Активный отдых:*** | - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планомдошкольной образовательной организации;  - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планомдошкольной образовательной организации;  - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;  - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут). |

***Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:***

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;

- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;

- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;

- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во врем пеших туристских прогулок и экскурсий;

- стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений*(см. Приложение 2: Перспективное планирование основных видов движений).*

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подгото­вительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп­ражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

**2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

***2-я младшая группа***

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;

- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;

- формированию умение слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;

- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

***Средняя группа***

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;

- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;

- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;

- развитию умения использовать движения в самостоятельной̆ двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;

- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

***Старшая группа***

*-* развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;

- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной̆ двигательной̆ деятельности;

- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной̆ инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;

- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;

- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной̆ игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- расширению и закреплению представлений о здоровье,здоровом образе жизни, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной̆ деятельности;

- организует для детей̆ и родителей̆ туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги с соответствующей̆ тематикой̆.

***Подготовительная группа***

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;

- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения;

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней̆, поддержание интереса к физической̆ культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

***2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию***

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;

- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

***2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ***

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной̆ активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей̆ и состояния здоровья;

- при организации образовательной̆ деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой̆, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;

-физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической̆ подготовленности и состояния здоровья детей̆. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической̆ культурой̆ и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей̆ метеорологических условий (температуры, относительной̆ влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической̆ культурой̆ проводятся в зале.

*(Приложения 3: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; Приложение 4: План проведения досуговых мероприятий и праздников)*

***2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников***

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

*(см. Приложение 6:Список спортивного оборудования и инвентаря)*

***2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников***

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ здорового образа жизни традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной̆ деятельности детей̆:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование методов** | **Описание методов** |
| 1. | ***Наглядные методы:*** | - способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);  - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога). |
| 2. | ***Вербальные методы (словесные):*** | - направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;  - название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении. |
| 3. | ***Практические методы*:** | - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;  - применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений;  - закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях;  - при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. |
| 4. | ***Информационно-рецептивный̆ метод*:** | - предъявление информации, организация действий̆ ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей̆, чтение). |
| 5. | ***Репродуктивный̆ метод:*** | - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой̆ на предметную или предметно-схематическую модель). |
| 6. | ***Метод проблемного изложения*:** | - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений. |
| 7. | ***Эвристический̆ метод (частично-поисковый̆):*** | - проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях). |
| 8. | ***Исследовательский̆ метод*:** | - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). |

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей̆. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

**2.5. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей *(см. Приложение 6: «План работы со специалистами ДО»)*

***Взаимодействие с администрацией ДОО****.*

Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

***Взаимодействие с медицинским персоналом***

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

***Взаимодействие с воспитателями***

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

***Взаимодействие с педагогом-психологом***

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

***Взаимодействие с младшим воспитателем***

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.*(см. Приложение 6: План работы на 2023-2024 учебный год)*

**2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной̆ помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физической культуре, и т.д.).

Реализация коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. Коррекционно-развивающая работа с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

***2.6.1 Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ЗПР:***

1. Принцип социально-адаптирующей направленности образования: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

2. Этиопатогенетический принцип: для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обусловливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.

3. Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений: для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохранных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.

4. Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений: психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях ДО силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

5. Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития: коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадиальности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадиальное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

6. Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

7. Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).

8. Принцип необходимости специального педагогического руководства: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

9. Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

10. Принцип инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: [Стандарт](http://internet.garant.ru/document/redirect/70512244/1000) и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

***2.6.2 Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с УО:***

1. Принцип учета единства диагностики и коррекции отклонений в развитии.

2. Принцип учета закономерностей развития ребенка, характерных для становления ведущей деятельности и психологических новообразований в каждом возрастном периоде.

3. Принцип определения базовых достижений ребенка с интеллектуальными нарушениями в каждом возрастном периоде с целью планирования и осуществления коррекционной работы, направленной на раскрытие потенциальных возможностей его развития.

4. Принцип учета развивающего характера обучения, основывающегося на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учета соотношения "актуального уровня развития" ребенка и его "зоны ближайшего развития".

5. Принцип учета приоритетности формирования способов усвоения общественного опыта ребенком (в том числе и элементов учебной деятельности) как одной из ведущих задач обучения, которое является ключом к его развитию и раскрытию потенциальных возможностей и способностей.

6. Принцип обогащения традиционных видов детской деятельности новым содержанием.

7. Принцип стимуляции эмоционального реагирования, эмпатии и использование их для развития практической деятельности обучающихся, общения и воспитания адекватного поведения.

8. Принцип расширения форм взаимодействия педагогических работников с детьми и создание условий для активизации форм партнерского сотрудничества между детьми.

9. Принцип учета роли родителей (законных представителей) или лиц, их заменяющих, в коррекционно-педагогической работе.

10. Принцип учета анализа социальной ситуации развития ребенка и его семьи.

*Подходы к формированию адаптированных программ для обучающихся с УО:*

* деятельностный подход к организации целостной системы коррекционно-педагогической работы с ребенком;
* личностно-ориентированный подход к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Содержание программы учитывает личностную направленность педагогического взаимодействия и приоритеты социализации ребенка. В связи с этим важнейшим компонентом общеразвивающей и коррекционной работы является преодоление социальной недостаточности ребенка.

***2.6.3 Планируемые результаты.***

В соответствии со [Стандартом](http://internet.garant.ru/document/redirect/70512244/1000) специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

***Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с ЗПР.***

Освоение обучающимися с ЗПР основного содержания АОП ДО, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности обучающихся предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетов возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В связи с этим, рабочие программы пелагических работников в одинаковых возрастных группах могут существенно различаться.

*Целевые ориентиры освоения Программы детьми* ***второго года жизни****, отстающими в психомоторном и речевом развитии:*

* проявляет двигательную активность, но техническая сторона основных движений страдает, часто требуется поддержка педагогического работника, отмечается общая моторная неловкость, изменяет позу, сидит, ползает, ходит самостоятельно, но не всегда сохраняет равновесие, выполняет знакомые движения по просьбе и подражанию педагогическому работнику, поворачивается к источнику звука.

*Целевые ориентиры освоения Программы детьми* ***третьего года*** *жизни, отстающими в психомоторном и речевом развитии:*

* с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивает, лазает, перешагивает); способен подражать движениям педагогических работников в плане общей и мелкой моторики; осваивает координированные движения рук при выполнении простых действий с игрушками (кубиками, пирамидкой).

*Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР* ***к 5 годам****:*

* Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

*Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ЗПР* ***к 7-8 годам****:*

* Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

***Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с УО.***

*Целевые ориентиры обучающихся раннего возраста с легкой умственной отсталостью - к* ***трем годам*** *ребенок умеет:*

* самостоятельно перемещается в пространстве (ходьба); проявляет интерес к игрушке и различным предметно-игровым действиям с ней; откликается на свое имя; использует коммуникативные средства общения со педагогическим работником (жесты, слова: "привет, пока, на, дай").

*Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с легкой умственной отсталостью -* ***к семи годам*** *ребенок умеет:*

* здороваться при встрече со знакомыми педагогическим работником и другими детьми, прощаться при расставании, пользуясь при этом невербальными и вербальными средствами общения; знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня; самостоятельно участвовать в знакомых подвижных и музыкальных играх.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития обучающихся, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

1. педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
2. карты развития ребенка с ОВЗ;
3. различные шкалы индивидуального развития ребенка с ОВЗ.

***2.6.4 В соответствии со*** [***Стандартом***](http://internet.garant.ru/document/redirect/70512244/1000) ***дошкольного образования и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:***

1. поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка раннего и дошкольного возраста с ОВЗ;
2. учитывает факт разнообразия путей развития ребенка с ОВЗ в условиях современного общества;
3. ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативных организационных форм дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ;
4. обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогических работников ДО в соответствии:

* разнообразия вариантов развития обучающихся с ОВЗ в дошкольном детстве;
* разнообразия вариантов образовательной и коррекционно-реабилитационной среды;
* разнообразия местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;

1. представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ на уровне ДО, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

*Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:*

* диагностика развития ребенка раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, используемая как профессиональный инструмент педагогического работника с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми с ОВЗ по Программе;
* внутренняя оценка, самооценка ДО;
* внешняя оценка ДО, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

*На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:*

1. повышения качества реализации программы дошкольного образования;
2. реализации требований [Стандарта](http://internet.garant.ru/document/redirect/70512244/1000) к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
3. обеспечения объективной экспертизы деятельности ДО в процессе оценки качества адаптированной программы дошкольного образования обучающихся с ОВЗ;
4. задания ориентиров педагогическим работникам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой ДО;
5. создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием обучающихся с ОВЗ.

***2.6.5 Содержательный раздел программы***

Описание образовательной деятельности обучающихся с ЗПР в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в ОО «Физическое развитие».

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям [Стандарта](http://internet.garant.ru/document/redirect/70512244/1000) и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста обучающихся с ЗПР, состава групп, особенностей и интересов обучающихся, запросов родителей (законных представителей).

***Образовательная деятельность с детьми раннего возраста с задержкой психомоторного и речевого развития.***

Физическое развитие. Основными задачами образовательной деятельности во взаимосвязи с коррекционной работой являются:

* укрепление здоровья обучающихся, становление ценностей здорового образа жизни;
* развитие различных видов двигательной активности;
* совершенствование психомоторики, общей и мелкой моторики;
* формирование навыков безопасного поведения.

В сфере развития различных видов двигательной активности организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием - как внутри помещений ДО, так и на внешней ее территории (горки, качели) для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, для развития ловкости, силы, координации.

Важно целенаправленно развивать праксис позы при имитации отдельных движений педагогического работника (присесть, встать, поднять руки вверх). Нормализовать тонус мелких мышц; развивать моторику рук; совершенствовать хватательные движения, учить захватывать большие предметы двумя руками, а маленькие - одной рукой, закреплять различные способы хватания: кулаком, щепотью, подводить к "пинцетному" захвату мелких предметов. При выполнении соотносящих действий в дидактических играх развивать точность движений рук, глазомер, согласованность движений обеих рук, зрительно-моторную координацию.

Развивают динамический праксис: учат выполнять серию движений по подражанию (в плане общей и мелкой моторики). Важно развивать навыки застегивания (пуговиц, кнопок, липучек) и действий со шнуровками. Учить элементарным выразительным движениям руками в пальчиковых играх - драматизациях. Упражнять в выполнении действий с предметами, ориентируясь на показ и словесную инструкцию.

Проводить подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развивать ловкость, координацию движений, правильную осанку.

В сфере формирования навыков безопасного поведения важно создать в ДО безопасную среду, а также предостерегать обучающихся от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному познанию окружающего мира.

***Содержание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста с ЗПР:***

В соответствии со [Стандартом](http://internet.garant.ru/document/redirect/70512244/1000) физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов 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).

Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Физическая культура.

***Задачи раздела 1 "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни":***

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
* воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

***Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:***

* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограниченных возможностей здоровья);
* оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

*Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):*

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям педагогического работника. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании педагогическому работнику. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает непорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью педагогического работника. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет):*

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь". Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет):*

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

*Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):*

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

***Задачи раздела 2 «Физическая культура»:***

* развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;
* совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
* развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

***Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:***

* развитие общей и мелкой моторики;
* развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
* формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

*Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, "змейкой", с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работником готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

*Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

***Образовательная деятельность с детьми раннего возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями.***

Основными задачами образовательной деятельности с детьми **младшего дошкольного возраста являются**:

* формировать у обучающихся интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям с другими детьми;
* укреплять состояние здоровья обучающихся;
* формировать правильную осанку у каждого ребенка;
* формировать у обучающихся потребность в разных видах двигательной деятельности;
* развивать у обучающихся движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности;
* тренировать у обучающихся сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;
* создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
* осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств обучающихся, предупреждать возникновения вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка;
* учить обучающихся выполнять движения и действия по подражанию действиям педагогического работника;
* учить обучающихся выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
* учить обучающихся внимательно смотреть на педагогического работника, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
* учить обучающихся выполнять движения и действия по подражанию педагогическому работнику;
* учить обучающихся тихо входить в спортивный зал и строится в шеренгу по опорному знаку - стена, веревка, лента, палка;
* учить обучающихся ходить стайкой за воспитателем;
* учить обучающихся ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
* учить обучающихся ходить по "дорожке" и "следам";
* учить переворачиваться из одного положения в другое: лежа на спине, в положение, лежа на животе и обратно;
* воспитывать у обучающихся интерес к участию в подвижных играх;
* учить обучающихся спрыгивать с высоты (с гимнастической доски - высота 10-15 см);
* учить обучающихся ползать по ковровой дорожке, доске, по наклонной доске, залезать на горку с поддержкой педагогического работника и самостоятельно спускать с нее;
* учить обучающихся подползать под веревку, под скамейку;
* учить обучающихся удерживаться на перекладине с поддержкой педагогического работника.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми **среднего дошкольного возраста являются:**

* учить обучающихся выполнять инструкцию педагогического работника, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
* учить обучающихся выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции педагогического работника;
* формировать у обучающихся интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр;
* учить обучающихся бросать мяч в цель двумя руками;
* учить обучающихся ловить мяч среднего размера;
* учить обучающихся строиться и ходить в шеренге по опорному знаку - веревка, лента, палки;
* учить обучающихся ходить по "дорожке" и "следам";
* учить обучающихся бегать вслед за воспитателем;
* учить обучающихся прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками;
* учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке;
* формировать у обучающихся умение подползать под скамейку;
* учить обучающихся переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
* учить обучающихся подтягиваться на перекладине.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми **старшего дошкольного возраста являются:**

* учить обучающихся выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
* учить обучающихся ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
* учить обучающихся передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
* учить обучающихся метать в цель мешочек с песком;
* учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
* учить обучающихся подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
* формировать у обучающихся умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
* учить обучающихся ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
* учить обучающихся ходить на носках с перешагиванием через палки;
* учить обучающихся ходить, наступая на кубы, "кирпичики", ходить, высоко поднимая колени "как цапля";
* формировать у обучающихся желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
* учить обучающихся бегать змейкой, прыгать "лягушкой";
* учить обучающихся передвигаться прыжками вперед;
* учить обучающихся выполнять скрестные движения руками;
* учить обучающихся держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч);
* учить обучающихся выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
* учить обучающихся попадать в цель с расстояния 5 метров;
* продолжать учить обучающихся бросать и ловить мячи разного размера;
* учить обучающихся находить свое место в шеренге по сигналу;
* учить обучающихся ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
* учить обучающихся согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
* продолжать учить обучающихся перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
* учить обучающихся ходить по наклонной гимнастической доске;
* учить обучающихся лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
* продолжать обучающихся учить езде на велосипеде;
* учить обучающихся ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
* закрепить умение у обучающихся прыгать на двух ногах и на одной ноге;
* продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
* формировать у обучающихся желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать другим детям участвовать в играх;
* уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
* воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
* обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
* закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения.

***К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:***

* выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
* попадать в цель с расстояния 5 метров;
* бросать и ловить мяч;
* находить свое место в шеренге по сигналу;
* ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
* согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
* перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
* ходить по наклонной гимнастической доске;
* лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
* ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
* ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
* прыгать на двух ногах и на одной ноге;
* знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
* самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
* выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
* соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

***Формирование представлений о здоровом образе жизни.***

Основными задачами образовательной деятельности с детьми **от 6-ти до 7 (8-ми) лет являются:**

* формировать у обучающихся представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;
* уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
* воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
* обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
* закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения;
* обучать обучающихся приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;
* познакомить обучающихся с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения;
* познакомить обучающихся со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;
* познакомить обучающихся с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;
* познакомить обучающихся с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;
* познакомить обучающихся с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.

***К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:***

* выполнять основные гигиенические навыки;
* владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
* выполнять комплекс утренней зарядки;
* показывать месторасположение позвоночника и сердца;
* выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем педагогического работника;
* перечислить по просьбе педагогического работника полезные продукты для здоровья человека;
* иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
* выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
* использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп;
* перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
* иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

***2.6.6 Коррекционно-развивающая работа в образовательной области "Физическое развитие".***

Коррекционно-развивающая направленность работы в области "Физическое развитие" обучающихся с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, физического развития, формирования у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применения здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи обучающихся в процесс их физического развития и оздоровления.

***Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":***

* коррекция недостатков и развитие ручной моторики:
* нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
* развитие техники тонких движений;
* коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;
* коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:
* пространственной организации движений;
* моторной памяти;
* слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений;
* произвольной регуляции движений.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы | Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы |
| Коррекционная направленность в работе по формированию начальных  представлений о ЗОЖ | 1) знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);  2) систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц;  3) осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;  4) проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;  5) проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);  6) учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их);  7) внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность);  8) контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения);  9) осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;  10) включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся;  11) объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии педагогического работника);  12) учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;  13) развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;  14) проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц;  15) побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;  16) привлекать родителей (законных представителей) к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ. |
| Коррекционная направленность в работе по физической культуре | 1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка");  2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;  3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;  4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны");  5) способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;  6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;  7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;  8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности  из двух-четырех движений;  9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;  10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;  11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);  12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;  13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;  14) учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;  15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;  16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;  17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;  18) совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;  19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);  20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;  21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;  22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения),  23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют). |
| Коррекция недостатков и развитие ручной моторики | 1) дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;  2) развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.  3) развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;  4) тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);  5) развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;  6) применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;  7) развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;  8) развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;  9) развивать технику тонких движений в "пальчиковой гимнастике"; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;  10) формировать у обучающихся специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение, формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;  11) развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания;  12) учить обучающихся выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;  13) развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;  14) учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);  15) развивать динамический праксис, чередование позиций рук "кулак - ладонь", "камень - ножницы");  16) учить обучающихся выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;  17) учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы).  Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения:  1) формировать базовые графические умения: проводить простые линии - дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадях в крупную клетку с опорой на точки;  2) развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа;  3) развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала;  4) развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу;  5) развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов;  6) учить обучающихся заштриховывать штриховать контуры простых предметов в различных направлениях;  7) развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета. |
| Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики | 1) развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений;  2) вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции;  3) формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики;  4) развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии;  5) формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот;  6) развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко - плотно сомкнули веки, обида - надули щеки). |
| Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы | Использование музыкально-ритмических упражнений, логопедической и фонетической ритмики:  1) продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухо-зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);  2) способствовать развитию у обучающихся произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;  3) при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия);  4) развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность;  5) развивать слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации;  6) формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...);  7) развивать у обучающихся двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений;  8) развивать у обучающихся навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;  9) учить обучающихся самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;  10) формировать у обучающихся устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;  11) закреплять у обучающихся умения анализировать свои движения, движения других детей, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений;  12) подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом;  13) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок, или педагогический работник, проговаривает его, остальные выполняют);  14) учить обучающихся отстукивать ритмы по слуховому образцу, затем соотносить ритмическую структуру с графическим образцом. |

***Физическое развитие.***

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегаюшими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Физическое развитие пронизывает всю организацию жизни обучающихся в семье и дошкольной образовательной организации. Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения обучающихся движениям в дошкольной образовательной организации признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются и на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность) и в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Организация физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в Организации целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: сначала движения на растягивание, в положении лежа, далее метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и к подвижным играм.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у обучающихся отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности обучающихся.

***Формирование представлений о здоровом образе жизни.***

*Задачи воспитания по охране и совершенствованию здоровья обучающихся на весь период пребывания обучающихся в дошкольной образовательной организации:*

1. Создание условий для полноценного и всестороннего развития обучающихся на базе активного двигательного режима, соблюдения режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической среды.

В группах не должно быть острых, колющих, режущих и опасных для здоровья обучающихся предметов, металлических игрушек, целлофановых пакетов. Все мелкие предметы необходимо содержать в месте, недоступном для самостоятельного пользования обучающихся.

2. Укрепление жизнеспособности детского организма через воспитание навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, привитие здоровьеукрепляющих потребностей и расширение возможностей их практической реализации.

3. Формирование у обучающихся представлений о физических потребностях своего организма, адекватных способах их удовлетворения.

4. Воспитание у обучающихся практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

***2.6.7 Основные направления коррекционно-педагогической работы:***

1. "Путь к себе"

2. "Мир моих чувств и ощущений"

3. "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья".

4. "Движение - основа жизни"

5. "Человек есть то, что он ест"

6. "Советы доктора Айболита"

7. "Здоровье - всему голова"

**В направлении "Путь к себе"** у обучающихся закрепляется образ "Я"; они учатся понимать и принимать свои физические, умственные возможности, сильные и слабые стороны личности.

У обучающихся закрепляются представления о значении культурно-гигиенических навыков в жизни человека; у них закладываются представления о целостности организма человека, о взаимосвязях в деятельности его систем и об их взаимоотношениях с окружающим миром.

Ребенок познает себя через общение с окружающими людьми, наблюдение за их повседневной жизнью и деятельностью. Формируя основы здоровьеразвивающих технологий, нужно постоянно помнить, что общение педагогического работника с детьми создает основу для формирования у них эталонов позитивного отношения к своему здоровью. При этом в ходе воспитания создаются предпосылки для адекватного реагирования на те или иные жизненные ситуации и поступки, которые либо способствуют укреплению здоровья и самочувствия, либо наносят им урон.

В ходе работы по данному направлению происходит знакомство ребенка с собой, со своими внутренними потребностями и возможностями, с элементарными навыками ухода за своим телом.

**В содержании работы "Мир моих чувств и ощущений"** обучающихся знакомят с основными средствами познания мира - зрением, слухом, кожной и мышечной чувствительностью, обонянием, вкусовыми ощущениями. Путем практических упражнений обучающиеся постигают особенности этих ощущений, учатся им доверять и использовать в повседневной практике, фиксируют в речи свои ощущения. Кроме того, создаются специальные ситуации для накопления индивидуального чувственного и эмоционального опыта, который закладывает основы представлений обучающихся о различных чувствах и их проявлениях в поведении и в отношениях с окружающими людьми.

У обучающихся формируются представления о необходимости бережного отношения к органам чувств. С детьми проводятся упражнения по самомассажу, формируются у них навыки ухода за ушами (гигиена ушей) и кожей.

При ознакомлении обучающихся с **направлением "Солнце, воздух и вода** - наши лучшие друзья" - происходит формирование представлений обучающихся о единстве Человека и Природы. Первоначально ознакомление с этим единством проводится в ходе понимания дошкольниками значимости режима дня в обыденной жизни как проявления биоритмов природы. Обучающиеся знакомятся и с другими биоритмами - сезонными и суточными изменениями, учатся соотносить свое поведение и самочувствие с этими изменениями.

В подготовительной к школе группе у дошкольников формируются представления о возрасте людей. Они узнают о зависимости деятельности человека от его возраста. Начинают понимать, что самочувствие человека зависит от правильного отношения к своему здоровью и от поведения человека. Такой подход является основой для формирования представлений о здоровом образе жизни как базовой потребности человеческого организма.

В дальнейшем "солнце, воздух и вода" рассматриваются как факторы, оказывающие важнейшее влияние на жизнь и здоровье не только человека, но и всего живого на Земле.

*Солнце, свет.* Их роль и влияние на жизнь, рост и развитие живых организмов. Взаимосвязь солнца и температуры воздуха. На прогулках и в ходе занятий обучающихся знакомят с правилами поведения на солнце, что особенно актуально в теплое время года. Таким образом, осуществляется профилактика перегревания. Здесь же обучающихся знакомят с необходимостью ухода за глазами, проводится профилактика их переутомления. Обучающиеся практически овладевают приемами и упражнениями для укрепления глазных мышц и развития остроты зрения.

*Воздух.* Обучающиеся знакомятся с приемами правильного дыхания, овладевают навыками контроля за своим поведением с использованием дыхательных упражнений. Соблюдение режима проветривания помещения, регулярные прогулки и активный отдых, сон в проветриваемом помещении становится для обучающихся важным условием здорового образа жизни.

*Вода.* Обучающиеся знакомятся с ее значением для жизни живых организмов на Земле, у них закрепляются представления о простейших свойствах воды и ее значении в жизни человека. Обучающиеся знакомятся с водой как со средством гигиены, закаливания и оздоровления своего организма.

**Содержание работы "Движение - основа жизни"** - посвящено формированию у обучающихся представлений о значении двигательной активности в жизни человека. Обучающиеся знакомятся со своими индивидуальными параметрами физического развития и роста. Они учатся замерять свой рост, оценивать свою силу, ловкость, скорость передвижения, выносливость при физических нагрузках. В процессе занятий дошкольники знакомятся с ролью подвижных игр в повышении работоспособности, в снятии напряжения и усталости; овладевают комплексами упражнений для физкультминуток на занятиях, для утренней гимнастики.

**Педагогическая работа, связанная с "Человек есть то, что он ест"** посвящена формированию у обучающихся представлений о полноценном, сбалансированном и здоровом питании. Обучающиеся знакомятся с полезными для здоровья человека продуктами и с их качественным выбором. Они постигают в общих чертах особенности процесса пищеварения, культуры питания и поведения за столом.

У дошкольников формируются навыки ухода за своими зубами, их учат, как надо правильно чистить зубы, беречь их, своевременно обращаться к врачу. У обучающихся закладываются представления о связи здорового и полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, органами пищеварения.

**В направлении "Советы доктора Айболита"** работа посвящена формированию у обучающихся представлений о возможностях традиционного, лекарственного и нетрадиционного оздоровления и лечения организма. Обучающихся знакомят со случаями и жизненными ситуациями, в которых необходимо обращение к врачу, овладевают приемами элементарной медицинской помощи.

Детям рассказывают о случаях, в которых возникает угроза здоровью: высокая температура, сильный кашель, пищевое отравление, травма, боль в различных частях тела. У обучающихся формируются представления о своих правильных действиях в проблемных, жизненных ситуациях: вызов скорой помощи, обращение за помощью к другому человеку, необходимость сделать прививку или укол, лечение зубов, прием лекарства, полоскание горла и другое.

В этом же направлении проводится работа по профилактике простудных заболеваний у обучающихся.

**В содержании "Здоровье - всему голова"** работа направлена на закрепление у обучающихся представлений о здоровье и здоровом образе жизни как об одной из важнейших, жизненных ценностей человека. Обсуждаются условия поддержания своего организма в активном, здоровом состоянии, формируются установки на порицание вредных привычек (переедание, алкоголь, курение, токсикомания), наносящих урон здоровью и развитию организма.

У обучающихся закрепляются навыки безопасного поведения на дорогах, во дворе, на пешеходных переходах, формируются представления о правильном поведении в экстремальных ситуациях: при встрече с чужим человеком, с незнакомым животным, во время пожара, наводнения, большого скопления людей.

Содержание работы в ДО должно быть направлено на совершенствование духовного развития обучающихся, укрепление их физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей, создание им индивидуального психологического комфорта. В целом, у дошкольников формируется стойкая установка на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

***2.6.8 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников с ЗПР:***

В условиях работы с детьми с ЗПР перед педагогическим коллективом встают новые задачи по взаимодействию с семьями обучающихся, так как их родители (законные представители) также нуждаются в специальной психолого-педагогической поддержке. Одной из важнейших задач является просветительско-консультативная работа с семьей, привлечение родителей (законных представителей) к активному сотрудничеству, так как только в процессе совместной деятельности Организации и семьи удается максимально помочь ребенку в преодолении имеющихся недостатков и трудностей.

При реализации задач социально-педагогического блока требуется тщательное планирование действий педагогических работников и крайняя корректность при общении с семьей.

***Формы организации психолого-педагогической помощи семье:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы организации** | **Работа по взаимодействию с родителями (законными представителями)** | **Задачи** |
| 1. | *коллективные формы взаимодействия:* | Общие родительские собрания (поводятся администрацией ДО 3 раза в год, в начале, в середине и в конце учебного года). | Информирование и обсуждение с родителям (законным представителям) задач и содержание коррекционно-образовательной работы; решение организационных вопросов; информирование родителей (законных представителей) по вопросам взаимодействия Организации с другими организациями, в том числе и социальными службами. |
| Групповые родительские собрания. Проводятся педагогическими работниками не реже 3-х раз в год и по мере необходимости. | Обсуждение с родителям (законным представителям) задач, содержания и форм работы; сообщение о формах и содержании работы с детьми в семье; решение текущих организационных вопросов. |
| "День открытых дверей" (проводится администрацией Организации в апреле для родителей (законных представителей) обучающихся, поступающих в Организацию в следующем учебном году). | Знакомство с детским садом, направлениями и условиями его работы. |
| Тематические занятия "Семейного клуба" (работа клуба планируется на основании запросов и анкетирования родителей (законных представителей). Занятия клуба проводятся специалистами Организации один раз в два месяца).  Формы проведения: тематические доклады; плановые консультации; семинары; тренинги; "Круглые столы". | Знакомство и обучение родителей (законных представителей) формам оказания психолого-педагогической помощи со стороны семьи детям с проблемами в развитии; ознакомление с задачами и формами подготовки обучающихся к школе. |
| Проведение детских праздников и "Досугов" (подготовкой и проведением праздников занимаются специалисты Организации с привлечением родителей (законных представителей). | Поддержание благоприятного психологического микроклимата в группах и распространение его на семью. |
| 2. | *индивидуальные формы работы:* | Анкетирование и опросы (проводятся по планам администрации, педагогических работников по мере необходимости). | Сбор необходимой информации о ребенке и его семье; определение запросов родителей (законных представителей) о дополнительном образовании обучающихся; определение оценки родителям (законным представителям) эффективности работы специалистов и воспитателей; определение оценки родителям (законным представителям) работы ДО. |
| Беседы и консультации специалистов (проводятся по запросам родителей (законных представителей) и по плану индивидуальной работы с родителям (законным представителям). | Оказание индивидуальной помощи родителям (законным представителям) по вопросам коррекции, образования и воспитания; оказание индивидуальной помощи в форме домашних заданий. |
| "Психологическая служба доверия" (работу службы обеспечивают администрация и педагог-психолог. Служба работает с персональными и анонимными обращениями и пожеланиями родителей (законных представителей). Информация о работе "Психологической службы доверия" размещается на официальном сайте ДО. | Оперативное реагирование администрации ДО на различные ситуации и предложения. |
| Родительский час. Проводится учителями-дефектологами и учителями-логопедами групп один раз в неделю во второй половине дня с 17 до 18 часов. | Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательной работы с ребенком, разъяснение способов и методов взаимодействия с ним при закреплении материала в домашних условиях, помощь в подборе дидактических игр и игрушек, детской литературы, тетрадей на печатной основе, раскрасок, наиболее эффективных на определенном этапе развития ребенка. |
| 3. | *формы наглядного информационного обеспечения:* | Информационные стенды и тематические выставки. Стационарные и передвижные стенды и выставки размещаются в удобных для родителей (законных представителей) местах (например, "Готовимся к школе", "Развиваем руку, а значит, и речь", "Игра в развитии ребенка", "Как выбрать игрушку", "Какие книги прочитать ребенку", "Как развивать способности ребенка дома"). | -Информирование родителей (законных представителей) об организации коррекционно-образовательной работы в ДО.  -Информация о графиках работы администрации и специалистов. |
| Выставки детских работ. Проводятся по плану воспитательно-образовательной работы. | -Ознакомление родителей (законных представителей) с формами продуктивной деятельности обучающихся.  -Привлечение и активизация интереса родителей (законных представителей) к продуктивной деятельности своего ребенка. |
| 4. | *открытые занятия специалистов и воспитателей:* | Задания и методы работы подбираются в форме, доступной для понимания родителям (законным представителям). Проводятся 2-3 раза в год. | -Создание условий для объективной оценки родителям (законным представителям) успехов и трудностей своих обучающихся.  -Наглядное обучение родителей (законных представителей) методам и формам дополнительной работы с детьми в домашних условиях. |
| 5. | *В реализации задач социально-педагогического блока принимают все специалисты и воспитатели специального детского сада. Сфера их компетентности определена должностными инструкциями.* | Совместные и семейные проекты различной направленности. Создание совместных детско-родительских проектов (несколько проектов в год) | Активная совместная экспериментально-исследовательская деятельность родителей (законных представителей) и обучающихся. |
| Опосредованное интернет-общение. Создание интернет-пространства групп, электронной почты для родителей (законных представителей) | Позволяет родителям (законным представителям) быть в курсе содержания деятельности группы, даже если ребенок по разным причинам не посещает дошкольную образовательную организацию. Родители (законные представители) могут своевременно и быстро получить различную информацию: презентации, методическую литературу, задания, получить ответы по интересующим вопросам.  При этом активная позиция в этой системе принадлежит педагогу-психологу, который изучает и анализирует психологические и личностные особенности развития обучающихся в семье. |

***Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):***

1. Важнейшим фактором развития психики ребенка является общение его с родителями (законными представителями). Эмоциональное общение с ребенком создает оптимальные условия для более эффективного выхаживания обучающихся с проблемами здоровья после рождения.

2. Педагогическая работа с родителям (законным представителям) в дошкольных образовательных организациях направлена на решение следующих задач: повышение педагогической компетентности у родителей (законных представителей); формирование потребности у родителей (законных представителей) в содержательном общении со своим ребенком; обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям воспитания и обучения обучающихся; создание в семье адекватных условий воспитания обучающихся.

3. Работа с родителям (законным представителям) осуществляется в двух формах - индивидуальной и групповой. При использовании индивидуальной формы работы у родителей (законных представителей) формируются навыки сотрудничества с ребенком и приемы коррекционно-воспитательной работы с ним. При групповой форме даются психолого-педагогические знания об условиях воспитания и обучения ребенка в семье.

4. Индивидуальные формы помощи - первичное (повторное) психолого-педагогическое обследование ребенка, консультации родителей (законных представителей), обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям коррекционно-развивающего обучения и воспитания обучающихся.

5. Групповые формы работы - консультативно-рекомендательная; лекционно-просветительская; практические занятия для родителей (законных представителей); организация "круглых столов", родительских конференций, детских утренников и праздников.

6. В ходе использования этих форм работы родители (законные представители) получают ответы на интересующие их вопросы, касающиеся оценки специалистами уровня психического развития обучающихся, возможности их обучения, а также рекомендации по организации дальнейших условий воспитания ребенка в семье.

7. На лекционных занятиях родители (законные представители) усваивают необходимые знания по различным вопросам воспитания обучающихся; знакомятся с современной литературой в области психологии и специального обучения, и воспитания обучающихся. На практических занятиях родители (законные представители) знакомятся с приемами обучения ребенка в условиях семьи: формирование у него навыков самообслуживания и социального поведения.

8. Содержание работы специалистов с семьей планируется с учетом следующих факторов: социального положения семьи; особенностей характера взаимодействия родителей (законных представителей) с ребенком; позиции родителей (законных представителей) по отношению к его воспитанию; уровня их педагогической компетентности.

9. Используются следующие методы работы с родителям (законным представителям): беседы, анкетирование, тестирование, наблюдение, участие и обсуждение вебинаров, ведение и анализ дневниковых записей, практические занятия.

10. Время включения родителей (законных представителей) в систему реабилитационных мероприятий, их поведение и степень адаптации к изменениям, связанным с болезнью ребенка, непосредственным образом влияет на ход и результаты всего педагогического сопровождения. Раннее включение родителей (законных представителей) в коррекционную работу с ребенком в большинстве случаев позволяет нейтрализовать переживания родителей (законных представителей), изменить их позицию в отношении воспитания проблемного ребенка, а также сформировать адекватные способы взаимодействия со своим ребенком. Основными направлениями сопровождения семей являются следующие: психолого-педагогическое изучение состояния членов семьи, в первую очередь матери и ребенка; психологическая помощь в адекватной оценке потенциальных возможностей развития ребенка; составление программы реабилитационных мероприятий с семьей; повышение информированности родителей (законных представителей) о способах и методах лечения, развития и обучения ребенка; консультативная помощь родителям (законным представителям) в решении вопросов о возможностях, формах и программах дошкольной подготовки обучающихся и дальнейшем школьном обучении; обучение родителей (законных представителей) элементарным методам педагогической коррекции (дидактическим играм, продуктивным видам деятельности); психологическая поддержка родителей (законных представителей) в решении личных проблем и негативного эмоционального состояния.

11. Педагог-психолог проводит индивидуальное психологическое обследование характера взаимодействия родителей (законных представителей) с ребенком, совместно с педагогическими работниками разрабатывает программу сопровождения каждой семьи. Важно также проводить работу со всеми членами каждой семьи для оказания эмоциональной поддержки каждому из них и формирования положительного взаимодействия со своим ребенком.

12. Особенно важно тесное взаимодействие специалистов с родителям (законным представителям) в адаптационный период ребенка, когда возможны проявления дезадаптационного стресса. Именно проблемы личностного развития и поведения, общения обучающихся в коллективе, детско-родительских отношений могут быть решены совместно: специалистами с родителям (законным представителям).

13. Учитель-дефектолог проводит обследование ребенка по основным линиям развития и разрабатывает программу воспитания и обучения ребенка. При разработке программы учитываются как общие, так и специфические образовательные потребности ребенка, определяются педагогические условия, методы и приемы работы, направленные на коррекцию специфических отклонений у обучающихся с эмоциональными двигательными, сенсорными, интеллектуальными нарушениями. Родителям (законным представителям) дается информация об условиях, необходимых для развития познавательной активности ребенка и самостоятельности в семье. Специалисты периодически консультируют родителей (законных представителей) по вопросам динамики развития ребенка и организации деятельности и поведения ребенка в условиях семьи.

14. Важно также взаимодействие музыкального руководителя и инструктора по физическому воспитанию с родителям (законным представителям). Учитывая во многих случаях наличие у обучающихся нарушения общения и трудности его формирования, можно говорить о том, что именно с помощью музыки родители (законные представители) могут установить эмоциональный контакт с ребенком, развивать его эмоциональную сферу. Музыкальные занятия способствуют развитию положительного взаимодействия между детьми и педагогическим работником. То же относится и к физкультурным занятиям. Инструктор по физической культуре помогает родителям (законным представителям) в выборе эффективных приемов работы с ребенком в процессе проведения подвижных игр.

15. Постепенно, в процессе взаимодействия у родителей (законных представителей) формируется система практических и теоретических знаний о воспитательной деятельности, расширяется арсенал средств педагогического воздействия на ребенка и форм взаимодействия с ним в ходе семейного воспитания. Повышается общая родительская компетентность: чувствительность к изменению состояния ребенка; нормализуется система требований и ожиданий; повышается уверенность в себе как в воспитателе, происходит гармонизация хода психического развития обучающихся в семье.

***2.6.9 Организация развивающей предметно-пространственной среды.***

*Развивающая предметно-пространственная среда должна отражать федеральную, региональную специфику, а также специфику ОО и включать:*

* оформление помещений;
* оборудование, в том числе специализированное оборудование для обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ;
* игрушки.

Развивающая предметно-пространственная средадолжна отражать ценности, на которых строится программа воспитания, способствовать их принятию и раскрытию ребенком с ОВЗ.

Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится Организация.

Среда должна быть экологичной, природосообразной и безопасной.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность общения, игры и совместной деятельности. Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей обучающихся, героев труда, представителей профессий) Результаты труда ребенка с ОВЗ могут быть отражены и сохранены в среде.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Среда предоставляет ребенку с ОВЗ возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции. Вся среда дошкольной организации должна быть гармоничной и эстетически привлекательной.

**2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

* образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
* самостоятельную деятельность детей;
* взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.*(см. Приложение 7:Расписание ОД по физическому развитию).*

**2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

* развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
* создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
* постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
* тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
* ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
* дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
* поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

3-4 года: Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержание инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

* создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
* рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
* отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
* всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
* помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
* способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
* в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
* не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
* учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
* уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
* создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

4-5 лет: Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является  познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
* обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.
* при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
* не допускать диктата, навязывания в выборе подвижных игр;
* обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
* опираться на их желание во время занятий.
  1. лет: приоритетная сфера инициативы — внеситуативно-личностноеобщение.Деятельностьпедагогапоподдержкедетскойинициативы:
* создаватьположительный психологический микроклимат, в равной мере проявляялюбовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласкуитеплое словодлявыражениясвоегоотношенияк ребенку;
* уважатьиндивидуальныевкусыипривычкидетей;
* создаватьусловиядляразнообразнойсамостоятельнойдеятельностидетей;
* принеобходимости помогатьдетямв решениипроблеморганизацииигры;
* создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом,физическойкультуры.

6-7 лет: приоритетная сфера инициативы — научение. Деятельность педагога поподдержке детскойинициативы:

* вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременнымпризнаниемегоусилийиуказаниемвозможныхпутей испособовсовершенствованиядвигательнойактивностидетей;
* спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантовисправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п.Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность,обретая уважениеипризнаниевзрослыхисверстников;
* обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его теминдивидуальнымдостижениям,которыеестьукаждого;
* поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами;
* создаватьусловиядляразнообразнойспортивнойдеятельностидетей;
* принеобходимости помогатьдетямв решениипроблемприорганизацииигры;
* реализовыватьпожеланияипредложениядетей;
* создавать условия и выделять время для дополнительной двигательнойактивностидетейпоихинтересам.

**2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.*(см. Приложение 8: План работы с родителями)*

1. **Организационный раздел**

**3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной̆ среды и фактор, мощно обогащающий̆ развитие детей̆. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выступает основой̆ для разнообразной̆, разносторонне развивающей̆, содержательной̆ и привлекательной̆ для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой̆ единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей̆ дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной̆ творческой̆ деятельности детей̆. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей̆, возможностей̆ и интересов детей̆, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная средаДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой̆ по содержанию, масштабу, художественному решению.

*При проектировании развивающей предметно-пространственной среды ДОО учтены:*

* местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия, в которых находится ДОО;
* возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей̆ их деятельности, содержание воспитания и образования;
* задачи образовательной̆ программы для разных возрастных групп;
* возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

*Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:*

- физкультурный зал

- физкультурные центры в групповых помещениях

- спортивная площадка на территории ДОО.

**3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

* возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
* выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
* выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
* выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
* возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей- инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

**Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской̆ Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа МАДОУ «Чебурашка».
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд. исправ. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. – с. 336.
6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
7. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -112 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -160 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -192 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2020. -160 с.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет.– 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -168 с.

**Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:**

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва»Просвещение» 1992г.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-7 лет. Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
7. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
8. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022г.

**Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»**

1. Педагогическая диагностика физического развития воспитанников; паспорт здоровья
2. Перспективное планирование освоения основных движений (все возрастные группы), план-график
3. Двигательный режим детей дошкольного возраста
4. План проведения досуговых мероприятий и праздников по годовому плану. Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО
5. Перечень спортивного оборудования и инвентаря
6. План работы со специалистами ДОО на 2023-2024 учебный год
7. Расписание ОД по физическому развитию
8. План работы с семьями воспитанников

Приложение 1

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №1**

**Педагогические наблюдения**

**на начало 2023-2024 учебного года**

**Диагностическая карта**

**Группы №**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И. ребёнка** | **Ориентировка в пространстве** | | | **ОРУ** | | | **Основные движения** | | | | | | | | | | | | **Подвижные игры** | | |
|  | |  | | |  | | | Прыжки | | | Ползание, лазание | | | Равновесие | | | Бросание, ловля, метание | | |  | | |
|  | | с | с/ф | н/с | с | с/ф | н/с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: \_\_\_\_\_\_\_ детей  (считается в %) на начало уч. года | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №2**

**Педагогические наблюдения**

**на начало и конец 2023-2024 учебного года**

**Диагностическая карта**

**Группы №**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И. ребёнка** | **Ориентировка в пространстве** | | | **ОРУ** | | | **Основные движения** | | | | | | | | | | | | **Подвижные игры** | | |
|  | |  | | |  | | | Прыжки | | | Ползание, лазание | | | Равновесие | | | Бросание, ловля, метание | | |  | | |
|  | | с | с/ф | н/с | с | с/ф | н/с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: \_\_\_\_\_\_\_ детей  (считается в %) на начало уч. года | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: \_\_\_\_\_\_\_ детей  (считается в %) на конец уч. года | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Карта развития:**

1. Результаты наблюдения-качественные показатели;
2. Результаты специально организованного тестирования-количественные показатели.

**Пояснения к таблице:**

1. В таблице проставляем (+) **навык сформирован,** умеет, и закрашиваем квадратик «Зелёным цветом»;
2. В таблице проставляем (+/-) **навык в стадии формирования** и закрашиваем квадратик «Жёлтым цветом»;
3. В таблице проставляем (-)**навык не сформирован** и закрашиваем квадратик «Красным» цветом.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА № 3**

**Мониторинг развития физических качеств**

**на начало и конец 2023-2024 учебный год**

**Диагностическая карта**

**Группы №** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Психофизические качества** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№**  **п/п** | **ФИО**  **ребенка** | **Выносливость** | | | **Ловкость** | | | **Быстрота** | | | **Сила** | | | **Выносливость** | | | **Координация** | | | **Гибкость** | | | **Равновесие** | | | **Средний**  **% прироста** |
| **Бег 30 м**  **(сек)** | | | **Челночный бег 3х10м (сек)** | | | **Бег 10 м**  **(сек)** | | | **Бросок набивного мяча (см)** | | | **Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Наклон вперед сидя, стоя (см)** | | | **Равновесие**  **(стойка на одной ноге)**  **(сек)** | | |
| н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % | н/г | к/г | % |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по группе | | | |  |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  | | | |  |  |  | |  |  |
|  | | | |  |  | |  |  | | |  | |  |  | |  |  | | | |  |  |  | |  |  |

**Паспорт здоровья дошкольников**

детей­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы№ \_\_\_\_МАДОУ «Чебурашка»

**за период 2023 - 2024 учебный год**

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **На начало учебного года** | | | | | | | **На конец учебного года** | | | |
| **№**  **п/п** | **ФИО**  **ребенка** | **Дата рождения** | **Группа здоровья** | **Рост** | **Вес** | **Противопоказания** | **Группа здоровья** | **Рост** | **Вес** | **Противопоказания** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**2младшаягруппа3-4года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **Равновесие** | **Ползание** | **Метание** | **Прыжки** |
| 1. | Построениеврассыпную | Ходьбавзаданномнаправлении  небольшимигруппами  (знакомство соспортивнымзалом) |  |  |  |  |  |
| 2. | Построениеврассыпную | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами | Беггруппамизанаправляющим |  | Ползание начетвереньках нарасстояние4мдокегли (взять еевстатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) |  |  |
| 3. | Построениеврассыпную | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами | Беггруппамизанаправляющим | Ходьба высокоподнимая колени,перешагивая предметы | Ползание начетвереньках нарасстояние4мдокегли (взять еевстатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) |  |  |
| 4. | Построение вколоннупо одному | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами | Беггруппамизанаправляющим | Ходьба высокоподнимая колени,перешагиваяпредметы | Ползание начетвереньках нарасстояние4мдокегли(взятьее встатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) |  |  |
| 5. | Построение вколонну поодному | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами | Беггруппамизанаправляющим | Ходьба высокоподнимаяколени,  перешагиваяпредметы |  | Прокатываниедвумя рукамибольшого мячавокруг предмета,подталкивая егосверхуилисзади |  |
| 6. | Построение вколонну поодному | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами | Беггруппамизанаправляющим | Ходьбапопрямойдорожке ширина 15-20см.длина2-2,5 мобычнымшагом |  | Прокатываниедвумя рукамибольшого мячавокруг предмета,подталкивая егосверхуилисзади |  |
| 7. | Построение вколонну поодному | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим | Ходьбапопрямойдорожкеширина15-20см. длина 2-2,5 мобычнымшагом |  | Прокатываниедвумя рукамибольшого мячавокруг предмета,подталкивая егосверхуилисзади |  |
| 8. | Построение вколонну поодному | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим | Ходьбапопрямойдорожке ширина 15-20см.длина2-2,5 мобычнымшагом |  |  | Прыжкинадвухногах наместе |
| 9. | Построение вколонну поодному | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим |  | Ползание начетвереньках нарасстояние5мдокегли(взятьеевстатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) |  | Прыжкинадвухногах наместе |
| 10. | Построение вколонну поодному | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим  Бегнаносках |  | Ползание начетвереньках нарасстояние5мдокегли (взять еевстатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) |  | Прыжкинадвухногах наместе |
| 11. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим  Бегнаносках |  | Ползание начетвереньках нарасстояние5мдокегли (взять еевстатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) | Скатывание мячапо наклоннойдоске |  |
| 12. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим  Бегнаносках | Ходьба по прямойдорожке ширина 15-20см. длина 2-2,5 мприставнымшагом |  | Скатывание мячапо наклоннойдоске |  |
| 13. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьба на носках | Беггруппамизанаправляющим  Бег на носках | Ходьба по прямойдорожке ширина 15-20см. длина 2-2,5 мприставнымшагом |  | Скатывание мячапо наклоннойдоске |  |
| 14. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим  Бегнаносках | Ходьбапопрямойдорожке ширина 15-20см.длина2-2,5 м  приставнымшагом |  |  | Прыжки на двухногах продвигаясьвпередна2-3м |
| 15. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбавзаданномнаправлениинебольшимигруппами  Ходьбананосках | Беггруппамизанаправляющим  Бег наносках |  | Ползание начетвереньках нарасстояние6мдокегли (взять еевстатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) |  | Прыжки на двухногах продвигаясьвпередна2-3м |
| 16. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирампо кругу  Ходьба на носках | Беггруппамизанаправляющим  Бег наносках |  | Ползание начетвереньках нарасстояние6мдокегли (взять еевстатьвыпрямитьсяподнять двумяруками надголовой) |  | Прыжки на двухногах продвигаясьвпередна2-3м |
| 17. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругомпо ориентирам покругу  Ходьба на носках | Бег одному занаправляющим  Бегнаносках | Ходьба поизвилистойдорожкеширина15-20см.длина2-2,5м  обычнымшагом | Ползание начетвереньках нарасстояние6мдокегли (взять еевстатьвыпрямитьсяподнять двумярукаминад головой |  |  |
| 18. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бег одному занаправляющим  Бегнаносках | Ходьба поизвилистойдорожкеширина15-20см. длина 2-2,5 мобычнымшагом |  | Катаниемячадругдругусидяпараминогиврозь |  |
| 19. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегпокругу | Ходьба поизвилистойдорожкеширина15-20см. длина 2-2,5 мобычнымшагом |  | Катаниемячадругдругусидяпараминогиврозь |  |
| 20. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегпокругу | Ходьба поизвилистойдорожке ширина 15-20см. длина 2-2,5 мприставнымшагом |  | Катаниемячадругдругусидяпараминогиврозь |  |
| 21. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегпокругу | Ходьба поизвилистойдорожке ширина 15-20см. длина 2-2,5 мприставнымшагом | Ползание начетвереньках погимнастическойскамейке |  |  |
| 22. | Построениеврассыпную | ХодьбаврассыпнуюХодьбананосках | Бег одному занаправляющим  Бегнаносках | Ходьба поизвилистойдорожке ширина 15-20см. длина 2-2,5 мприставнымшагом | Ползание начетвереньках погимнастическойскамейке |  |  |
| 23. | Построениеврассыпную | ХодьбаврассыпнуюХодьбананосках | Бег одному занаправляющим  Бегнаносках |  | Ползание начетвереньках погимнастическойскамейке | Катаниемячадругдругу стоя наколенях |  |
| 24. | Построение врассыпную | Ходьба в рассыпную  Ходьба на носках | Бегодномуза направляющим  Бег на носках |  | Ползаниена четвереньках за катящимся мячом | Катаниемячадруг |  |
| 25. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегврассыпную |  | Ползание начетверенькахзакатящимсямячом | Катаниемячадругдругустоянаколенях |  |
| 26. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегврассыпную | Ходьба погимнастическойскамейке | Ползание начетвереньках е закатящимсямячом |  |  |
| 27. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегврассыпную | Ходьба погимнастическойскамейке |  | Прокатываниемячавворотца |  |
| 28. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегвтечении50-60сек. | Ходьба погимнастическойскамейке |  | Прокатываниемячавворотца |  |
| 29. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегвтечении50-60сек. |  |  | Прокатываниемячавворотца | Прыжкинаоднойногенаместе |
| 30. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом поориентирам покругу  Ходьбананосках | Бегвтечении50-60сек. |  | Проползаниеначетвереньках поддугой(высота50см) |  | Прыжкинаоднойногенаместе |
| 31. | Построение вколоннуподва | ХодьбаврассыпнуюХодьбананосках | Бегвтечении50-60сек. |  | Проползаниеначетвереньках поддугой(высота50см) |  | Прыжкинаоднойногенаместе |
| 32. | Построение вколоннуподва | ХодьбаврассыпнуюХодьбананосках | Бегвтечении50-60сек.  Бегнаносках |  | Проползаниеначетвереньках поддугой(высота50см) | Прокатываниемячаподдугу |  |
| 33. | Построение вколоннуподва | ХодьбаврассыпнуюХодьбананосках | Бегвтечении50-60сек.  Бегнаносках |  |  | Прокатываниемячаподдугу | Прыжкинаоднойноге продвигаясьвпередна2-3м |
| 34. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбадругзадругом обходяпредметы  Ходьба на носках | Бегвтечении50-60сек.  Бегнаносках |  |  | Прокатываниемячаподдугу | Прыжкинаоднойноге продвигаясьвпередна2-3м |
| 35. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбадругзадругомобходя предметы  Ходьба на носках | Бег одному занаправляющим  Бег на носкахБегвтечении50-60сек. | Ходьба поребристойдоске |  |  | Прыжкинаоднойногепродвигаясьвпередна2-3м. |
| 36. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбадругза  другом обходяпредметы  Ходьба на носках | Бег одному занаправляющим  Бег на носках  Бегвтечении50-60сек. | Ходьба поребристойдоске |  |  | Прыжки черезлинию(впереди,  развернувшись, вобратнуюсторону |
| 37. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбазмейкой  Ходьбананосках | Бег одному занаправляющим  Бег на носках  Бегвтечении50-60сек. | Ходьба поребристойдоске |  |  | Прыжки черезлинию(вперед и,развернувшись, вобратнуюсторону |
| 38. | Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием | Ходьбазмейкой  Ходьба на носках | Бегодномуза направляющим  Бег на носках  Бегвтечении50-60сек. |  |  | Прокатывание мяча под дугу стоя парами | Прыжкичерез линию вперёд и, развернувшись, в обратнуюсторону |
| 39. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбазмейкой Ходьбананосках | Бег одному занаправляющим  Бегвтечении50-60 сек. |  |  | Прокатывание  мячаподдугустояпарами | Прыжкичерез2линии, расстояние 25-30см. |
| 40. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьба змейкойХодьбананосках | Бег обегаяпредметы  Бегвтечении50-60 сек. |  |  | Прокатывание  мячаподдугустояпарами | Прыжкичерез2 линии, расстояние 25-30см. |
| 41. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьба змейкойХодьбананосках | Бег обегаяпредметы  Бегвтечении50-60 сек. |  |  | Ходьба вдольскамейки,прокатываяпонеймячдвумяруками | Прыжкичерез2  линии, раст 25-30см |
| 42. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьба змейкойХодьбананосках | Бег обегаяпредметы |  | Проползаниеначетвереньках под3-4дугами(высота50см,расстояние1м) | Ходьба вдольскамейки,прокатываяпоней  мячдвумяруками |  |
| 43. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбадругзадругом  Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному занаправляющим  Бегнаносках |  | Проползаниеначетверенькахпод  3-4дугами(высота50см,расстояние1м) | Ходьба вдольскамейки,  прокатываяпонеймячдвумяруками |  |
| 44. | Построение вшеренгуПоворотынаправо и налевопереступанием | Ходьбадругзадругом  Ходьбананосках  Ходьба с высоко поднимая колени | Бег одному занаправляющим  Бегнаносках |  | Проползаниеначетвереньках под3-4дугами (высота50 см, расстояние 1 м) | Ходьба вдольскамейки,прокатываяпоней мяч одной рукой |  |
| 45. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом  Ходьбананосках  Ходьба высоко поднимая колени | Бег одному занаправляющим  Бегнаносках | Ходьба понаклоннойдоске |  | Ходьба вдольскамейки,прокатываяпонеймячоднойрукой |  |
| 46. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бег вдольоднойлинии  Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба понаклоннойдоске |  | Ходьба вдольскамейки,прокатываяпоней мячоднойрукой |  |
| 47. | Построение в кругпо ориентирам | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бегвдольоднойлинии  Бег в течении 50-60 сек. | Ходьба понаклоннойдоске |  | Бросание мешочкав горизонтальнуюцель (корзину)двумя руками,однойрукой |  |
| 48. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бегвдольоднойлинии  Бег на носках |  | Ползание начетвереньках сопоройналадонииступниподоске | Бросание мешочкав горизонтальнуюцель (корзину)двумя руками,однойрукой |  |
| 49. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  Ходьба с остановкой по сигналу | Бегвдольоднойлинии  Бегнаносках |  | Ползание начетвереньках сопоройналадонииступниподоске | Бросание мешочкав горизонтальнуюцель (корзину)двумяруками, однойрукой |  |
| 50. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  Ходьба с остановкой по сигналу | Бегвдольоднойлинии  Бегнаносках |  | Ползание начетвереньках сопорой на ладонииступниподоске |  | Прыжкиизобручавобруч(плоский)попрямой |
| 51. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  Ходьба с остановкой по сигналу | Бегвдольоднойлинии  Бегнаносках |  |  | Подбрасывание  мячавверхиловляего | Прыжкиизобручав обруч (плоский)попрямой |
| 52. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бегмеждудвухлиний  Бег в течении 50-60 сек. |  |  | Подбрасывание  мячавверхиловляего | Прыжкиизобручав обруч (плоский)попрямой |
| 53. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бегмеждудвухлиний  Бегнаносках |  | Влезание налесенку-стремянкуилигимнастическуюстенкупроизвольнымспособом (непропуская реек) испускснее | Подбрасывание  мячавверхиловляего |  |
| 54. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бегмеждудвухлиний  Бег в течении 50-60 сек. |  | Влезание налесенку-стремянкуилигимнастическуюстенкупроизвольнымспособом (непропуская реек) испускснее | Бросание мяча оземлюиловляего |  |
| 55. | Построение вколонну поодному | Ходьбадругзадругом  Ходьбананосках  Ходьба высоко поднимая колени | Бегсосменойнаправления  Бег на носках |  | Влезание налесенку-стремянкуили | Бросание мяча оземлюиловляего |  |
| 56. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бегсосменойнаправления  Бегнаносках |  |  | Бросание мяча оземлюиловляего | Прыжкивдлинусместа не менее 40см |
| 57. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбадругзадругом  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бегсосменойнаправления  Бег на носках | Ходьбаперешагивая рейкилестницы,  лежащейнаполу |  |  | Прыжкивдлинусместанеменее40см. |
| 58. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьбас  остановкой посигналу | Бег одному занаправляющимБегнаносках  Бегсостановками | Ходьбаперешагиваярейки  лестницы,лежащейнаполу |  |  | Прыжкивдлинус  места не менее 40см |
| 59. | Построение вколоннуподва | Ходьба состановкойпо сигналу  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Бег одному занаправляющим поБег наносках  Бегсостановками | Ходьбаперешагивая рейкилестницы,  лежащейнаполу |  | Бросаниеиловлямячав парах |  |
| 60. | Построение вколоннуподва | Ходьба состановкой посигналу  ХодьбананоскахХодьба высокоподнимаяколени | Медленныйбег120-150 м |  | Подлезание поддугу,некасаясьрукамипола | Бросаниеиловлямячав парах |  |
| 61. | Построение вколоннуподва | Ходьба парамидругзадругом | БегсостановкамиМедленныйбег120-150 м |  | Подлезаниепод  дугу,некасаясьрукамипола | Бросаниеиловлямячав парах |  |
| 62. | Построение вколоннуподва | Ходьба парамидругзадругом | Медленныйбег120-150 м |  | Подлезание поддугу,некасаясь  рукамипола | Бросание однойрукой мяча вобруч,расположенный науровне глазребенка, с расстояние 1,5м |  |
| 63. | Построение вколоннуподва | Ходьба парамидругзадругом | Медленныйбег120-150 м |  |  | Бросание однойрукой мяча вобруч,расположенный науровне глазребенка, с раст.1,5м. | Прыжки через 4-6параллельныхлиний расстояние 15-20см. |
| 64. | Построение вколоннуподва | Ходьбапарамивразныхнаправлениях | Медленныйбег120-150 м |  |  | Бросание однойрукой мяча вобруч,расположенный науровне глазребенка, с расстояние 1,5м | Прыжки через 4-6параллельных  линийрасстояние 15-20см |
| 65. | Построение вколоннуподва | Ходьбапарамивразных  направлениях | Медленныйбег120-150 м | Ходьбапошнуру |  |  | Прыжки через 4-6параллельныхлиний расстояние 15-20см. |
| 66. | Построение вколоннуподва | Ходьбапарамивразныхнаправлениях | Медленныйбег120-150 м | Ходьбапошнуру |  | Метаниевдаль |  |
| 67. | Построение вколонну поодному | Ходьба свыполнениемзаданий (присесть,встать, идтидальше) | Медленныйбег120-150 м | Ходьбапошнуру |  | Метаниевдаль |  |
| 68. | Построение вколонну поодному | Ходьба свыполнениемзаданий (присесть,встать, идтидальше) | Медленныйбег120-150 м |  |  | Метаниевдаль | Спрыгивание свысоты10-15см |
| 69. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | Ходьба свыполнениемзаданий (присесть,встать, идтидальше) | Медленныйбег120-150 м |  |  | Перебрасываниемячачерезсетку | Спрыгивание свысоты10-15см |
| 70. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | ХодьбананоскахХодьба высокоподнимая колениХодьба вчередовании сбегом | Бегмелкимшагом | Ходьба поплоскому обручу,лежащему на полуприставнымшагом |  | Перебрасываниемячачерезсетку | Спрыгивание свысоты10-15см |
| 71. | Построение вшеренгуПовороты направои налевопереступанием | ХодьбананоскахХодьба высокоподнимая колениХодьба вчередовании сбегом | Бегмелкимшагом | Ходьба поплоскому обручу,лежащему на полуприставнымшагом |  | Перебрасываниемячачерезсетку | Перепрыгиваниечерезверевкувысота 2-5см |
| 72. | Построение вшеренгу  Повороты направои налевопереступанием | ХодьбананоскахХодьбавысоко поднимая колени  Ходьба в чередовании с бегом | Бегмелкимшагом | Ходьба поплоскомуобручу, лежащему на полу приставным шагом |  |  | Перепрыгиваниечерезверевкувысота 2-5 см. |

|  |  |
| --- | --- |
| обучение |  |
| повторение |  |
| закрепление |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Основноедвижение(бег)отрабатываютсявподвижныхиграх | Убеганиеотловящего,ловляубегающего |

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкально-ритмическиеупражненияРазученныенамузыкальныхзанятиях  Включаютсявсодержаниефизкультурныхзанятий,различныеформыактивногоотдыхаи подвижныеигры | Ритмическаяходьбаибегподмузыкупопрямойипокругу,держасьзаруки,наносках,танцующимшагом,впередприставнымшагом |
| Поочередноевыставлениеногивперед,напятку,притопывание,приседания«пружинки»,кружение |
| Имитационные движения- разнообразные упражнения,раскрывающиепонятныйдетямобраз,настроениеилисостояние(веселыйкотенок,хитраялиса,шустрый зайчонокит.д) |

**Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | Бег | Быстрыйбег10-15м |
| Октябрь | Катаниенатрехколесномвелосипеде | Попрямой,покругу,споворотаминаправо,налево |
| Ноябрь | Упражнениесобручем | Ловляобруча,катящегосяотпедагогаипрокатываниеегопроизвольно |
| Декабрь | Катаниенасанках | Попрямой,перевозяигрушкиилидругдругасамостоятельноснебольшойгорки |
| Январь | Ходьбаналыжах | Попрямой,ровнойлыжнеступающимшагомискользящимшагомсповоротамипереступанием |
| Февраль | Ходьбаналыжах | Попрямой,ровнойлыжнеступающимшагомискользящимшагомсповоротамипереступанием |
| Март | Упражнениесобручем | Произвольноепрокатываниеобруча.Ловляобруча,катящегосяотпедагогаипрокатываниеего произвольно |
| Апрель | Бег | Быстрыйбег10-15м |
| Май | Катаниенатрехколесномвелосипеде | Попрямой,покругу,споворотаминаправо,налево |

**Активный отдых**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурныйдосуг1развмесяц20-25мин | Сентябрь | Тема-«Теремок» |
| Октябрь | Тема-«Веселоепутешествие» |
| Ноябрь | Тема-«Мячиккруглыйестьунас» |
| Декабрь | Тема-«Загадочныйлес» |
| Январь | Тема-«МедведьвстречаетНовыйгод» |
| Февраль | Тема-«Царствоснежинок» |
| Март | Тема-«ИгрысПетрушкой» |
| Апрель | Тема-«Наптичьемподворье» |
| Май | Тема-«Веселыйклоун» |
| Деньздоровья1развквартал | Октябрь | Тема-«Пешаяпрогулкапотерриториидетскогосада» |
| Декабрь | Тема-«Зимниезабавы» |
| Март | Тема-«Вместевеселоиграть» |
| Июнь | Тема-«Мойвеселыйзвонкиймяч» |

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**средняягруппа4-5лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **Равновесие** | **Ползание** | **Метание** | **Прыжки** |
| 1. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбаподоскес перешагиванием  через предметы |  |  | Прыжкинадвух ногах на месте |
|  |
|  |
| 2. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбаподоскес перешагиванием через предметы | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями |  |  |
|  |
| 3. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках |  | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными  кеглями | Прокатывание мяча между  линиями, длина2-  3м,положенными  нарасстоянии15- 20 см одна от другой |  |
|  |
| 4. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбаподоскес  мешочкомна голове | Ползание на четвереньках змейкой между расставленными  кеглями | Прокатывание мяча между  линиями, длина2-  3м,положенными  нарасстоянии15- 20 см одна от другой |  |
|  |
|  |
| 5. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колонне по одному, придерживаясь указанного  направления | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбаподоскес мешочком на голове |  | Прокатывание мяча между  линиями, длина2-  3м,положенными  нарасстоянии15- 20 см одна от другой |  |
|  |
| Ходьбананосках |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ходьбанапятках |  |  |  |  |  |
| 6. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колонне по одному, придерживаясь указанного  направления | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбаподоскес мешочком на голове |  | Прокатывание мяча между  шнурами,длина2-  3м,положенными  нарасстоянии15-  20смоднаот другой |  |
|  |
| Ходьбананосках Ходьбанапятках |
|  |
| 7. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колонне по одному, придерживаясь указанного  направления | Бегвколоннепо одному  Бегна носках |  | Ползаниена  четвереньках по наклоннойдоске | Прокатывание мяча между  шнурами,длина2-  3м,положенными  нарасстоянии15-  20смоднаот другой |  |
|  |
| Ходьбананосках Ходьбанапятках |
|  |
| 8. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьбаподоскес  предметомвруках | Ползание на четверенькахпо  наклоннойдоске | Прокатывание мяча между  шнурами,длина2-  3м,положенными  нарасстоянии15- 20 см одна от другой |  |
|  |
| 9. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбаподоскес  предметомвруках | Ползаниена  четвереньках по наклоннойдоске |  |  |
| Бегвысоко поднимаяколени |  |
|  |
| 10. | Построениев шеренгу, | Ходьбаобычная,в колоннепоодному | Бегвколоннепо одному | Ходьбаподоскес  предметомвруках |  | Прокатывание мяча между |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перестроение в колоннупоодному | Ходьба с изменениемтемпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегна носках |  |  | палками,длина2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой |  |
| Бегвысоко поднимаяколени |
|  |
| 11. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках |  |  | Прокатывание мяча между  палками,длина2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | Прыжкинадвух  ногахсповоротом вправо и влево |
| Бегвысоко поднимаяколени |  |
|  |
| 12. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  |  | Прокатывание мяча между  палками,длина2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой | Прыжки на двух ногахсповоротом  вправо ивлево |
|  |
| Ходьба на внешнейстороне стопы |
| 13. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе,  подтягиваясь руками |  | Прыжки на двух ногахсповоротом вправо и влево |
|  |
| Ходьба на внешнейстороне стопы |
|  |
| 14. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе,  подтягиваясь руками |  | Прыжки на двух ногахвокругсебя |
|  |
| Ходьба на внешнейстороне |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | стопы |  |  |  |  |  |
| 15. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьба по доске ставяногусноска руки в стороны | Ползание по гимнастической скамейке на животе,  подтягиваясь руками |  | Прыжки на двух ногахвокругсебя |
|  |
|  |
|  |
| 16. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбаподоске  ставяногусноска руки в стороны |  |  | Прыжки на двух ногахвокругсебя |
|  |
| Бегобегая предметы |  |
|  |
| 17. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьба по доске ставяногусноска руки в стороны |  | Прокатывание мяча огибая кубики(кегли),  расставленныепо одной линии на расстоянии 70-80 см |  |
| Бегобегая предметы |  |
|  |
| 18. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы | Бегвколоннепо одному  Бегна носках |  | Проползаниев обруч | Прокатывание мяча огибая кубики(кегли),  расставленныепо одной линии на расстоянии 70-80 см |  |
|  |
| Бегобегая предметы |
|  |
| 19. | Построение в шеренгу, перестроениев | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках |  | Проползаниев обруч | Прокатывание мяча огибая кубики(кегли), |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | колоннупоодному | Ходьбанапятках | Бегвысоко поднимаяколени |  |  | расставленныепо одной линии на расстоянии 70-80 см |  |
| Ходьба приставнымшагом вперед |
| 20. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Проползаниев обруч |  | Прыжки на двух ногахногивместе-  ногиврозь |
|  |
|  |
| Ходьба приставнымшагом вперед |
| 21. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьбапоскамьес перешагиванием через предметы |  |  | Прыжки на двух ногахногивместе- ноги врозь |
|  |  |
| Ходьба приставнымшагом вперед |
| 22. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному  Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьбапоскамьес  перешагиванием через предметы |  |  | Прыжкинадвух  ногахногивместе- ноги врозь |
|  |  |
| Ходьба приставнымшагом по шнуру |
| 23. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному  Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьбапоскамьес  перешагиванием через предметы |  | Прокатывание обручапедагогу |  |
|  |
|  |
| Ходьба приставнымшагом по шнуру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Проползаниепод дуги | Прокатывание обручапедагогу |  |
|  |  |
| Ходьба приставнымшагом по шнуру |
| 25. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках  Бегна месте |  | Проползаниепод дуги | Прокатывание обручапедагогу |  |
|  |  |
| 26. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках  Бегна месте |  | Проползаниепод дуги |  | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенныйнад  головой |
|  |
|  |
| 27. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук | Бегвколоннепо одному  Бегна носках  Бегна месте | Ходьбапоскамьес мешочком на голове |  |  | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенныйнад  головой |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (на поясе, в стороны(плечи развести), за спиной |  |  |  |  |  |
| 28. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках  Бегна месте | Ходьбапоскамьес мешочком на  голове |  | Удержаниеобруча, катящегося от  педагога | Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенныйнад головой |
|  |  |
| 29. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному  Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегнаносках Бег на месте | Ходьбапоскамьес  мешочкомна голове |  | Удержаниеобруча,  катящегосяот педагога |  |
|  |  |
| Ходьба перешагивая предметы |
| 30. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегнаносках Бег на месте |  | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неенепропуская  реек | Удержаниеобруча, катящегося от  педагога |  |
|  |
| Ходьба перешагивая предметы |
|  |
| 31. | Построение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегнаносках Бег на месте |  | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неенепропуская  реек |  | Подрпыгиваниена двух ногах с продвижением  впередна2-3м |
| Ходьба перешагивая предметы |  |
|  |
| 32. | Построениев шеренгу, | Ходьбаобычная,в колоннепоодному | Бегвколоннепо одному |  | Влезание на гимнастическую |  | Подрпыгиваниена двух ногах с |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перестроение в колоннупоодному | Ходьбананосках Ходьбанапятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегна носках |  | стенку и спуск с неенепропуская  реек |  | продвижением впередна2-3м |
| Бегврассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в  колонне |
|  |
|  |
|  |
| 33. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбапоскамье с  предметомвруках |  |  | Подрпыгиваниена двух ногах с  продвижением впередна2-3м |
| Бегврассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в  колонне |
|  |
|  |
| 34. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках | Ходьбапоскамье с  предметомвруках |  | Прокатывание  обручадругдругу в парах |  |
| Бегврассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в  колонне |  |
|  |
| 35. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  Ходьба чередуя | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьбапоскамье с  предметомвруках |  | Прокатывание обручадругдругу  впарах |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мелкийиширокий шаг |  |  |  |  |  |
| 36. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Переход по гимнастической стенке с пролета напролетвправои влевонауровне1-  2 рейки | Прокатывание обручадругдругу  впарах |  |
|  |
| Ходьба чередуя мелкийиширокий шаг |
|  |
| 37. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному  Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Переход по гимнастической стенке с пролета напролетвправои влевонауровне1-  2 рейки |  | Перепрыгивание через шнур |
|  |
| Ходьба чередуя мелкийиширокий шаг |
|  |
| 38. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках  Бег впарах |  | Переход по гимнастической стенке с пролета напролетвправои влевонауровне1-  2 рейки |  | Перепрыгивание через шнур |
|  |
|  |
| 39. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук | Бегвколоннепо одному  Бегна носках  Бег впарах | Ходьба по скамье ставяногусноска руки в стороны |  |  | Перепрыгивание через шнур |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (на поясе, в стороны(плечи развести), за спиной |  |  |  |  |  |
| 40. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках  Бег впарах | Ходьба по скамье ставяногусноска  рукивстороны |  | Подбрасывание  мячавверх,иловля его после удара об пол |  |
|  |
| 41. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  Ходьба змейкой | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьбапоскамье  ставяногусноска руки в стороны |  | Подбрасывание  мячавверхи ловля  егопослеудараоб пол |  |
|  |
|  |
| 42. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  Ходьба змейкой | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Ползание на четвереньках с опоройнастопыи  ладони | Подбрасывание  мячавверхиловля его после удара об пол |  |
|  |  |
| 43. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  Ходьба змейкой | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Ползание на четвереньках с  опоройнастопыи ладони |  | Перепрыгивание  через плоский кубиквыс.5см |
|  |
|  |
| 44. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  | Ползание на четвереньках с опоройнастопыи  ладони |  | Перепрыгивание через плоский  кубиквыс.5см |
|  |
|  |
|  |
| 45. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Непрерывныйбег | Ходьбаподоскедо конца и обратно с  поворотом |  |  | Перепрыгивание через плоский  кубиквыс.5см |
|  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | 1-1,5 мин. |  |  |  |  |
| 46. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Непрерывныйбег 1-1,5 мин | Ходьбаподоскедо конца и обратно с поворотом |  | Бросаниеиловля мяча в паре |  |
|  |  |
|  |
| 47. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Непрерывныйбег 1-1,5 мин | Ходьбаподоскедо конца и обратно с  поворотом | Подлезание под веревкуилидугу, некасаясьруками  полапрямо | Бросаниеиловля мяча в паре |  |
|  |
|  |
|  |
| 48. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Непрерывныйбег 1-1,5 мин |  | Подлезание под веревкуилидугу, некасаясьруками  полапрямо | Бросаниеиловля мяча в паре |  |
|  |
| Ходьба с остановкойпо сигналу |  |
| 49. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному | Бегвколоннепо одному |  | Подлезание под веревкуилидугу, | Перебрасывание мячадругдругув |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегна носках Непрерывныйбег 1-1,5 мин |  | некасаясьруками пола прямо | кругу |  |
| Ходьба с остановкойпо сигналу |  |
| 50. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному  Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Непрерывныйбег 1-1,5 мин |  |  | Перебрасывание  мячадругдругув кругу | Перепрыгивание через 4-6 линий  раст,междуними 40-50 см |
|  |
| Ходьба с остановкойпо сигналу |  |
| 51. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному |  |  | Перебрасывание мячадругдругув  кругу | Перепрыгивание через 4-6 линий раст,междуними  40-50 см |
| Бег меняя направление движенияитемп |
|  |
|  |
|  |
| 52. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному | Ходьба по наклоннойдоске вверх и вниз |  |  | Перепрыгивание через 4-6 линий раст,междуними  40-50 см |
| Бег меняя  направление движенияитемп |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному | Ходьба по наклоннойдоске  вверхивниз |  | Бросание мяча двумярукамииз-за  головыстоя |  |
| Бег меняя направление  движенияитемп |
|  |  |
|  |
| 54. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Непрерывныйбег 1-1,5 мин | Ходьба по наклоннойдоске вверх и вниз |  | Бросание мяча двумярукамииз-за головы стоя |  |
|  |  |
| Ходьба в противоположную сторону |
| 55. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному  Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Непрерывныйбег 1-1,5 мин | Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед,всторону,  рукивсторонуили на поясе |  | Бросание мяча двумярукамииз-за головы стоя |  |
| Ходьба в противоположную сторону |
|  |
| 56. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному  Ходьбананосках Ходьбанапятках | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед,всторону,  рукивсторонуили на поясе |  | Скатываниемяча по наклонной  доске,попадаяв предмет |  |
| Ходьба в противоположную сторону |  |
|  |
| 57. | Построениев | Ходьбаобычная, в | Бегвколоннепо | Стойканаодной |  | Скатывание мяча | Выполнение20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | шеренгу, перестроение в колоннупоодному | колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба на пятках  с разным положениемрук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | ноге, вторая поднята коленом вперед,всторону,  рукивсторонуили  напоясе |  | по наклонной доске,попадаяв  предмет | подпрыгиванийс небольшими  перерывами |
|  |  |
|  |
| 58. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленныйбег 150-200 м |  | Подлезание под веревкуилидугу,  некасаясьруками пола боком | Скатываниемяча по наклонной  доске,попадаяв предмет | Выполнение 20 подпрыгиванийс  небольшими перерывами |
|  |
|  |  |  |
| 59. | Построение в шеренгу, перестроение в колоннупоодному | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках | Медленныйбег 150-200 м |  | Подлезание под веревкуилидугу, некасаясьруками  полабоком | Отбивание мяча правой и левой рукойоземлюне  менее5раз подряд | Выполнение 20 подпрыгиванийс небольшими  перерывами |
|  |
| Ходьба в чередовании с бегом,прыжками |
|  |  |  |
| 60. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками | Медленныйбег 150-200 м | Пробегание по наклоннойдоске вверх и вниз | Подлезание под веревкуилидугу,  некасаясьруками пола боком | Отбивание мяча правой и левой  рукой о землю не менее5разподряд |  |
|  |
|  |
|  |  |
| 61. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Пробегание по наклоннойдоске вверх и вниз |  | Отбивание мяча правой и левой рукойоземлюне  менее5раз подряд | Прыжкивдлинус места |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (на поясе, в стороны(плечи развести), за  спиной |  |  |  |  |  |
| Ходьба приставнымшагом вперед, приставнымшагом в сторону |
| 62. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи  развести),за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Пробеганиепо  наклоннойдоске вверх и вниз |  | Подбрасываниеи ловля мяча не  менее3-4раз подряд | Прыжкивдлинус места |
|  |
|  |
|  |
| Ходьба приставнымшагом вперед, приставнымшагом в сторону |
| 63. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной  Ходьба | Медленныйбег 150-200 м | Ходьбаподоскеи расхождение  вдвоемнаней |  | Подбрасываниеи ловля мяча не менее 3-4 раз  подряд | Прыжкивдлинус места |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | приставнымшагом вперед, приставнымшагом в сторону |  |  |  |  |  |
| 64. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Ходьбаподоскеи расхождение  вдвоемнаней |  | Подбрасываниеи ловля мяча не менее 3-4 раз  подряд | Спрыгиваниесо скамейки |
|  |
|  |
|  |
| Бег со сменой направляющего |
|  |
| 65. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной  Ходьба назад | Бегвколоннепо одному  Бегнаносках Бегвысоко  поднимаяколени | Ходьбаподоскеи  расхождение вдвоемнаней |  | Бросаниемяча  двумярукамиизза головы сидя | Спрыгиваниесо скамейки |
|  |
|  |  |
| Бег со сменой направляющего |
|  |
| 66. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной  Ходьба назад | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени | Кружениеводну, затем в другую сторону с платочками(руки на пояс, руки в  стороны |  | Бросание мяча двумярукамиизза  головысидя | Спрыгиваниесо скамейки |
|  |
|  |
| Бег со сменой направляющего |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной  Ходьба назад | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени Бег со сменой направляющего | Кружениеводну, затем в другую сторону с платочками(руки на пояс, руки в  стороны |  | Бросание мяча двумярукамиизза  головысидя | Прямойгалоп |
|  |
|  |
| 68. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным  положениемрук | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени Бег со сменой направляющего | Кружениеводну, затем в другую сторону с платочками(руки на пояс, руки в  стороны |  | Попадание в вертикальнуюцель с расстояния 2-2,5 м | Прямойгалоп |
|  |
| Ходьба в чередованиис прыжками |
|  |
| 69. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным  положениемрук | Бегвколоннепо одному  Бегна носках Бегвысоко поднимаяколени |  |  | Попадание в вертикальнуюцель  срасстояния2-2,5 м | Прямойгалоп |
|  |
| Ходьба в чередованиис прыжками | Челночныйбег 2х5 м |
|  |
| 70. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным  положениемрук | Бегвколоннепо одному  Бегнаносках Бегвысоко  поднимаяколени |  |  | Попадание в горизонтальную  цельсрасстояния 2-2,5 м |  |
|  |
| Ходьба в чередованиис | Челночныйбег 2х5 м |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | прыжками |  |  |  |  |  |
| 71. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук  Ходьбанаместе | Челночныйбег 2х5 м |  |  | Попадание в горизонтальную цельсрасстояния  2-2,5 м |  |
|  |
|  |
| 72. | Построение в колоннупоросту | Ходьбаобычная,в колоннепоодному Ходьба на носкахс разным положением рук  Ходьбанаместе | Медленныйбег 150-200 м |  |  | Бросаниевдаль |  |
|  |

Обозначения

|  |  |
| --- | --- |
| обучение |  |
| повторение |  |
| закрепление |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Движениявподвижныхиграх | Бегпокругу,держасьзаруки |
| Перебеганиеподгруппамипо5-6человексоднойстороныплощадкинадругую |
| Бегврассыпнуюсловлейиувертыванием |

**Ритмическаягимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкально-ритмическиедвижения  включаетсявкомплексыобщеразвивающихупражнений,содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. | Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом,покругу,держасьзаруки,свысокимподниманиемколена |

|  |  |
| --- | --- |
| Разучиваютсянамузыкальныхзанятиях | наместеи в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног,движениепокругувыполняяшагсноска,ритмическиехлопкив ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками |

**Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | Бег | Пробегание30-40м.вчередованиисходьбой2-3раза |
| Бегнаскорость20м |
| Октябрь | Катаниенатрехколесноми двухколесном велосипеде, самокате | Попрямой,покругусповоротами,сразной скоростью |
| Ноябрь | Упражнениескороткой скакалкой | Попыткивыполненияпрыжковскороткойскакалкой |
| Декабрь | Катаниенасанках | Подъемссаняминагорку,скатываниесгорки,торможениеприспуске,катаниена санках друг друга |
| Январь | Ходьбаналыжах | Скользящимшагом,поворотынаместе,подъемнагору«ступающимшагом»и  «полуелочкой» |
| Февраль | Ходьбаналыжах | Скользящимшагом,поворотынаместе,подъемнагору«ступающимшагом»и  «полуелочкой» |
| Март | Упражнениескороткой скакалкой | Попыткивыполненияпрыжковскороткойскакалкой |
| Апрель | Бег | Медленныйбег150-200м |
| Май | Катаниенатрехколесноми двухколесном велосипеде, самокате | Попрямой,покругусповоротами,сразной скоростью |

**Активныйотдых**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5час | Месяц | Участие  Вкачестве  Зрителей  На  праздникахдетейстаршегодошкольноговозраста |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25мин | Сентябрь | Тема-«Незевай,урожайсобирай» |
| Октябрь | Тема-«Азбуказдоровья» |
| Ноябрь | Тема-«Вгостяхусказки» |
| Декабрь | Тема-«Новогодниесюрпризы» |
| Январь | Тема-«Снеговикнасждетнапраздник» |
| Февраль | Тема-«Метелица» |
| Март | Тема-«Матрешки» |
| Апрель | Тема-«ДедушкаМазайизайцы» |
| Май | Тема-«Волкикозлята» |
| Деньздоровья1разв квартал | Октябрь | Тема-«Ярастуиразвиваюсь-физкультуройзанимаюсь» |
| Декабрь | Тема-«Веселыеснеговики» |
| Март | Тема-«Урокчистоты»(экология) |
| Июнь | Тема-«Солнце,воздухивода-нашиверныедрузья» |

|  |  |
| --- | --- |
| Строевыеупражнениядлявводнойчастии ОРУ | Построениевколоннупо одному |
| Построениевколоннуподва |
| Построениевколоннупоросту |
| Построениеврассыпную |
| Размыканиеисмыканиенавытянутыеруки |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Равнениепоориентирами без |
| Перестроениеизколонныпоодномувколоннупо2вдвижениисосменойведущего |
| Изоднойколонныилишеренгивзвеньянаместе ивдвижении |
| Поворотынаправо,налево,кругомнаместепереступаниемив движении |

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**старшаягруппа5-6лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **Равновесие** | **Ползание** | **Метание** | **Прыжки** |
| 1. | Построение вшеренгу,перестроение вколонну | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени | Ходьба по шнурупрямо приставляяпяткуоднойногик  носкудругой | Ползание начетвереньках сопоройналадони  иколени |  | Прыжки на местеоднаногавперед  другаяназад |
| 2. | Построение вшеренгу,перестроение вколонну | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени | Ходьба по шнурупрямо приставляяпяткуоднойногикноскудругой |  | Прокатываниемяча погимнастическойскамейке,направляя егорукой (правойлевой) | Прыжки на местеодна нога впереддругаяназад |
| 3. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бегзмейкой |  | Ползание начетвереньках сопоройнаступни  иладони | Прокатываниемяча погимнастическойскамейке,направляя егорукой (правойлевой) | Прыжки наместе  однаногавпереддругаяназад |
| 4. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Бег сперестроением находувпары |  | Ползание начетвереньках сопоройнаступни  иладони | Прокатываниемяча погимнастическойскамейке,направляя егорукой(правой  левой) |  |
| 5. | Построение по  росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну о одному | Ходьбаобычным шагом  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепо одному  Бег на носках  Бег высоко поднимая колени  Бег с перестроением находу в пары | Ходьбапошнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ползаниена четвереньках с опорой на ступни и ладони |  |  |
| 6. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Бег сперестроением находувпары | Ходьбапошнурузигзагообразноприставляяпяткуоднойноги к  носкудругой |  |  | Прыжки на местеногискрестно  ногиврозь |
| 7. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувпары | Ходьбапошнурузигзагообразноприставляяпяткуоднойноги к  носкудругой |  | Прокатываниеобруча,бегзаними ловля | Прыжки на местеногискрестноногиврозь |
| 8. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепо одному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувпары |  | Ползание начетвереньках сопоройнапредплечьяиколени | Прокатываниеобруча,бегзаним  иловля | Прыжки на местеногискрестно  ногиврозь |
| 9. | Построение по росту поддерживаяравновесие в колонне | Ходьбаобычным шагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепо одному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувпары | Стойкана гимнастической скамье на одной ноге | Ползаниена четвереньках с опорой на предплечья и колени | Прокатывание обруча, бег за ним и ловля |  |
| 10. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувпары | Стойка нагимнастическойскамьенаодной  ноге | Ползание начетвереньках сопоройнапредплечьяиколени |  | Прыжки на местенаодной ноге |
| 11. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувпары | Стойка нагимнастическойскамьенаодной  ноге |  | Прокатываниенабивногомяча | Прыжки на местенаодной ноге |
| 12. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени  Бег с перестроением на ходу в звенья |  |  | Прокатываниенабивногомяча | Прыжки на местенаодной ноге |
| 13. | Построение по росту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьбаобычным шагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепо одному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени  Бег с перестроением на ходу в звенья |  | Ползаниена четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м | Прокатывание набивного мяча |  |
| 14. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувзвенья |  | Ползание начетвереньках попрямой,толкая  головоймяч3-4м |  | Подпрыгивание схлопками передсобой,надголовой,заспиной |
| 15. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувзвенья | Поднимание наноски и опусканиенавсюстопу,стоя  наскамье | Ползание начетвереньках попрямой, толкаяголовоймяч3-4м |  | Подпрыгивание схлопками передсобой,над головой,заспиной |
| 16. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег с  перестроением находувзвенья | Поднимание наноски и опусканиенавсюстопу,стоя  наскамье |  | Передача мячадругдругустоявразных  построениях | Подпрыгивание схлопками передсобой, надголовой,заспиной |
| 17. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимая колени  Бег со сменой ведущего | Поднимание наноски и опусканиенавсюстопу,стоя  наскамье |  | Передача мячадругдругустоявразных  построениях | Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии |
| 18. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманием  колен  Ходьбаприставным шагомв сторону (направои налево) | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих |  |  | Передача мячадругдругустоявразных  построениях | Подпрыгивание сноги на ногу,продвигаясьвперед черезначерченные  линии |
| 19. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманием  колен  Ходьбаприставным шагомв сторону (направои налево) | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих |  | Ползание начетвереньках  змейкой междукеглями |  | Подпрыгивание сноги на ногу,продвигаясьвпередчерез  начерченныелинии |
| 20. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманием  колен  Ходьбаприставным шагомвсторону (направои налево) | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих |  | Ползание начетвереньках  змейкой междукеглями | Передача мяча друг другу сидя в разных построениях |  |
| 21. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьбаприставным шагомв сторону (направои налево) | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих | Пробегание поскамье | Ползание начетверенькахзмейкоймежду  кеглями | Передача мячадругдругусидявразных  построениях |  |
| 22. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени  Бег с подлезанием в обруч | Пробегание поскамье |  | Передача мячадругдругусидяв  разныхпостроениях |  |
| 23. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Бег с подлезанием в обруч | Пробегание поскамье |  |  | Подпрыгивание сноги на ногу,продвигаясьвпередизкружкавкружок |
| 24. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Бег с подлезанием в обруч |  |  | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях | Подпрыгивание сноги на ногу,продвигаясьвпередизкружкавкружок |
| 25. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Ползание начетверенькахзмейкоймежду  кеглями | Перебрасываниемяча друг другу иловляегоразнымиспособами стоя, вразныхпостроениях | Подпрыгивание сноги на ногу,продвигаясьвпередизкружкавкружок |
| 26. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бег на носкахНепрерывный бег1,5-2мин |  | Ползание начетверенькахзмейкоймежду  кеглями | Перебрасываниемяча друг другу иловляегоразнымиспособамистоя,в  разныхпостроениях | Перепрыгиваниесместа предметывысотой30см |
| 27. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бег на носкахНепрерывный бег1,5-2мин | Ходьбанавстречуи расхождениевдвоемна  лежащейнаполудоске | Ползание начетверенькахзмейкоймежду  кеглями |  | Перепрыгивание сместапредметы  высотой30см |
| 28. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьбасвысокимподниманиемколен | Бегвколоннепоодному  Бег на носкахНепрерывный бег1,5-2мин | Ходьбанавстречуи расхождениевдвоемна  лежащейнаполудоске |  | Перебрасываниемяча друг другу иловляегоразнымиспособамистоя,в  разныхпостроениях | Перепрыгивание сместапредметы  высотой30см |
| 29. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба вполуприсяде | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих | Ходьбанавстречуи расхождениевдвоем належащейнаполу  доске |  | Перебрасываниемяча друг другу иловляегоразнымиспособами сидя, вразных  построениях |  |
| 30. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба вполуприсяде | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих |  |  | Перебрасываниемяча друг другу иловляегоразнымиспособами сидя, вразных  построениях | Спрыгиваниесвысоты вобозначенноеместо |
| 31. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба вполуприсяде | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих |  | Переползаниечерез несколькопредметовподряд |  | Спрыгиваниесвысоты вобозначенное  место |
| 32. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьба вполуприсяде | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих | Ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейки (споддержкой) | Переползаниечерезнесколько  предметовподряд |  | Спрыгиваниесвысоты вобозначенное  место |
| 33. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьба вполуприсяде | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих | Ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейки(с  поддержкой) | Переползаниечерез несколько  предметовподряд | Отбиваниемячаобполнаместе10раз |  |
| 34. | Построениев круг | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьба вполуприсяде | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин | Ходьбапоузкойрейкегимнастической  скамейки (споддержкой) |  | Отбиваниемячаоб  полнаместе10раз | Подпрыгивание наместе30-40 разподряд2раза |
| 35. | Построениев круг | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьба вполуприсяде  Ходьба мелким и широким шагом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  |  | Отбиваниемячаоб  полнаместе10раз | Подпрыгивание наместе30-40 раз  подряд2раза |
| 36. | Построениев круг | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьба вполуприсяде  Ходьба мелким и широким шагом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Ползание под дугами |  | Подпрыгивание наместе30-40 раз  подряд2раза |
| 37. | Построениев круг | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьба вполуприсяде  Ходьба мелким и широким шагом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Проползание поддугами | Ведениемяча5-6м |  |
| 38. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбасвысокимподниманиемколен  Ходьба вполуприсяде | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Проползание поддугами | Ведениемяча5-6м | Подпрыгиваниенаоднойноге10-15раз |
| 39. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьбав колонне по одному вдоль границ зала с поворотом | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  |  | Ведениемяча5-6м | Подпрыгиваниена  однойноге10-15раз |
| 40. | Построение по росту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  одному вдоль границ зала с поворотом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени | Ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейки(с  поддержкой) |  |  | Подпрыгивание наоднойноге10-15  раз |
| 41. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьбанапятках  одному вдоль границ зала с поворотом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени | Ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейки(с  поддержкой) |  | Метание в цельоднойрукойснизу |  |
| 42. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  ХодьбанапяткахХодьбавколоннепо одному вдольграниц зала споворотом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени | Ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейки(с  поддержкой) |  | Метание в цельоднойрукойснизу | Прыжкинадвухногах с  продвижениемвпередна3-4м |
| 43. | Построениепоросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроениев колонну по одному | Ходьбавколоннепо два вдольграниц зала споворотом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени |  |  | Метание в цельоднойрукойснизу | Прыжкинадвухногах спродвижениемвпередна3-4м |
| 44. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьбавколоннепо два вдольграниц залас  поворотом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени |  | Проползание втоннели |  | Прыжкинадвухногах спродвижением  впередна3-4м |
| 45. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьбавколоннеподвавдоль  границ зала споворотом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимаяколени |  | Проползание втоннели | Метаниев цель  однойрукойиз-заголовы |  |
| 46. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьбавколоннепо одному вдольграниц зала споворотом | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих |  | Проползание втоннели | Метание в цельоднойрукойиз-заголовы | Прыжкинаоднойноге правой илевой спродвижением  впередна2-2,5м |
| 47. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сперекатомспяткинаносок | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег со сменойведущих |  |  | Метание в цельоднойрукойиз-за  головы | Прыжкинаоднойноге правой илевой спродвижением  впередна2-2,5м |
| 48. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сперекатомспяткинаносок | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Непрерывный бег1,5-2мин | Приседание после бега на носках, руки в стороны |  |  | Прыжкинаоднойноге правой илевой спродвижением  впередна2-2,5м |
| 49. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сперекатомспяткинаносок | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин | Приседаниепосле  бега на носках,рукивстороны | Ползание поскамейкесопоройна предплечья иколени |  |  |
| 50. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба сперекатомспяткинаносок | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин | Приседание послебегананосках,  рукивстороны | Ползание поскамейкесопоройнапредплечьяи  колени |  | Перепрыгиваниебоком невысокиепрепятствия(шнур, канат,кубик |
| 51. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Ползание поскамейкесопоройнапредплечьяи  колени |  | Перепрыгиваниебоком невысокиепрепятствия(шнур,канат,  кубик |
| 52. | Построениепоросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроениев колонну по одному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывныйбег |  |  | Метание в цельдвумя рукамиснизу | Перепрыгиваниебоком невысокиепрепятствия(шнур,канат,  кубик |
| 53. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбананосках  Ходьба гимнастическим шагом | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  |  | Метание в цельдвумя рукамиснизу | Впрыгивание навозвышение 20 смдвумяногами |
| 54. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин | Кружение парами,держасьзаруки |  | Метаниев цель  двумя рукамиснизу | Впрыгивание навозвышение 20 смдвумяногами |
| 55. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег мелким иширокимшагом | Кружение парами,держасьзаруки |  |  | Впрыгивание навозвышение 20 смдвумяногами |
| 56. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег мелким иширокимшагом | Кружение парами,держасьзаруки |  | Метание в цельдвумярукамииз-заголовы |  |
| 57. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колени  Бег мелким иширокимшагом |  | Ползание поскамейке начетвереньках назад | Метание в цельдвумярукамииз-заголовы |  |
| 58. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Ползание поскамейке начетвереньках  назад | Метание в цельдвумярукамииз-заголовы | Прыжкивдлинусместа |
| 59. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Ползание поскамейке начетвереньках  назад | Метание вдальпредметов разноймассы (мешочки,шишки, мячи,другие) | Прыжкивдлинусместа |
| 60. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колениЧелночный бег2х10 |  |  | Метание вдальпредметов разноймассы (мешочки,шишки,мячи,  другие) | Прыжкивдлинусместа |
| 61. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба змейкойбезориентиров | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колениЧелночный бег2х10 |  |  | Метание вдальпредметов разноймассы(мешочки,  шишки, мячи,другие) | Прыжкиввысотусразбега |
| 62. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба змейкойбезориентиров | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колениЧелночный бег2х10 |  | Проползание подскамейкой |  | Прыжкиввысотусразбега |
| 63. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба змейкойбезориентиров | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Челночный бег2х10 |  | Проползание подскамейкой | Метание вдальпредметов разноймассы (мешочки,шишки,мячи,  другие) | Прыжкиввысотусразбега |
| 64. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба змейкойбезориентиров | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колениЧелночный бег2х10 |  | Проползание подскамейкой | Метание вдальпредметов разноймассы (мешочки,шишки,мячи,  другие) | Прыжкивдлинусразбега |
| 65. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба змейкойбезориентиров | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колениЧелночный бег2х10 |  | Проползание подскамейкой | Метание вдальпредметов разноймассы (мешочки,шишки, мячи,другие) | Прыжкивдлинусразбега |
| 66. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба змейкойбезориентиров | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колениЧелночный бег2х10 |  | Проползание подскамейкой | Перебрасываниемячаизодной  рукивдругую | Прыжкивдлинусразбега |
| 67. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вшеренге,перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба змейкойбезориентиров | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБег высокоподнимая колениЧелночный бег2х10 |  | Проползание подскамейкой | Перебрасывание  мяча из однойрукивдругую | Прыжки соскакалкой:перешагивание ипрыжки черезнеподвижнуюскакалку высота 3-5см |
| 68. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБегвысоко  поднимаяколени  Бег подвращающейсяскакалкой |  |  | Перебрасываниемяча из однойрукивдругую | Прыжки соскакалкой:перешагивание ипрыжки черезнеподвижнуюскакалкувысота3-5см |
| 69. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  БегнаноскахБегвысоко  поднимаяколени  Бег подвращающейсяскакалкой |  | Лазание погимнастическойстенкечередующимся  шагом |  | Прыжки соскакалкой:перешагивание ипрыжки черезнеподвижную  скакалкувысота3-5см |
| 70. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытыми глазами 3-4 м. | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Бег подвращающейсяскакалкой |  | Лазание погимнастическойстенкечередующимся  шагом | Подбрасывание иловлямячаоднойрукой 4-5 разподряд |  |
| 71. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин |  | Лазание погимнастическойстенкечередующимся  шагом | Подбрасывание иловлямячаоднойрукой4-5раз  подряд | Прыжки соскакалкой:перепрыгиваниечерезскакалкусоднойногина  другуюсместа |
| 72. | Построение поросту,поддерживаяравновесие вколонне | Ходьба обычнымшагом  Ходьбананосках  Ходьбанапятках  Ходьба сзакрытымиглазами3-4м | Бегвколоннепоодному  Бегнаносках  Бег высокоподнимаяколени  Непрерывный бег1,5-2мин | Ласточкана  ограниченнойопоре |  | Подбрасывание иловлямячаодной  рукой4-5разподряд | Прыжки соскакалкой:перепрыгиваниечерезскакалкусоднойногина  другуюсместа |

Обозначения

|  |  |
| --- | --- |
| обучен6ие |  |
| закрепление |  |
| повторение |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ритмическаягимнастика включаетсявсодержаниефизкультурныхзанятий,  подвижныхигр,активныйотдых.  Разучиваютсянамузыкальных на музыкальных занятиях | Ходьбаибегвсоответствиисобщимхарактероммузыки,вразномтемпе,навысокихполупальцах,наносках, пружинящим, топающим шагом, «с каблуку», вперед и назад (спиной), с высокимподниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег наносках,различныевидыгалопа(прямой галоп, боковой галоп,кружение) |
| Подскокинаместеиспродвижениемвперед,вокругсебя,всочетаниисхлопкамиибегом,кружениепоодномуи в парах,комбинации издвух-трехосвоенных движений |

**Основныедвиженияотрабатываютсявподвижныхиграх**

|  |
| --- |
| Бегсловлейиувертыванием(«Ловишкислентами»идр.игрысбегом) |
| Бегмеждурасставленнымипредметами(«Займиместо»,«Быстровозьми-быстроположи»идр.) |
| Группами,догоняяубегающихиубегаяотловящих(«Догонялки»идр.игрысбегомиловлей) |
| Бегвзаданномтемпе,обегаяпредметы(«Пробегиинезадень»идр.) |
| Перебрасываниемячачерезсетку(«Мяччерезсетку»и др.) |
| Забрасываниемячавбаскетбольнуюкорзину(«Забросьмячвкорзину»идр.) |

**Перспективныйпланспортивныхигриупражненийнапрогулке**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 разаЧелночный бег 3х10Пробеганиенаскорость20м |
| Городки | Бросаниебитысбоку  Выбиваниегородкасполукона2-3мВыбиваниегородкаскона5-6м  Знание3-4фигур |
| Октябрь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 разаЧелночный бег 3х10Пробеганиенаскорость20м |
| Катаниена2хколесномвелосипеде,самокате | По прямойПокругу  Сразворотом |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Сразнойскоростью  Споворотомнаправоиналево |
| Ноябрь | |
| Бег | Медленныйбег250-300м |
| Элементыфутбола | ОтбиваниемячаправойилевойногойвзаданномнаправленииВедениемячаногой междуивокруг предметов  Отбиваниемячаостенку  Передачамячаногойдругдругу3-5мИграпо упрощеннымправилам |
| Декабрь | |
| Катаниенасанках | Катание друг друга по прямойКатаниедругдругасоскоростьюКатаниесгорки  Подъем с санками в горуТорможениеприспускесгорки |
| Январь | |
| Ходьбаналыжахсоблюдаяправилапередвижения | Ходьбаскользящимшагом  Поворотынаместе(направои налево)спереступаниемПодъемнасклонпрямо«ступающимшагом»  Подъемнасклонпрямо«полуёлочкой»прямоинаискосьПолыжненараст. до500м |
| Февраль | |
| Ходьбаналыжахсоблюдаяправилапередвижения | Ходьбаскользящимшагом  Поворотынаместе(направои налево)спереступаниемПодъемнасклонпрямо«ступающимшагом»  Подъемнасклонпрямо«полуёлочкой»прямоинаискосьПолыжненараст. до500м |
| Март | |
| Элементыфутбола | ОтбиваниемячаправойилевойногойвзаданномнаправленииВедениемячаногой междуивокруг предметов |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Отбиваниемячаостенку  Передачамячаногойдругдругу3-5мИграпо упрощеннымправилам |
| Апрель | |
| Скакалка | Прыжкисоскакалкой:перепрыгиваниечерезскакалкусоднойногинадругуюшагомПрыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегомПрыжкисоскакалкой:прыжкичерезвращающуюсяскакалкуна двухногах |
| Май | |
| Бег | Медленныйбег250-300м |
| Элементыбаскетбола | ПеребрасываниемячадругдругуотгрудиВедениемячаправойилевойрукой  ЗабрасываниемячавкорзинудвумярукамиотгрудиИграпо упрощеннымправилам |
| Июнь | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 разаЧелночный бег 3х10Пробеганиенаскорость20м |
| Бадминтон | ОтбиваниеволанаракеткойвзаданномнаправленииИграспедагогом |
| Июль | |
| Скакалка | Прыжкисоскакалкой:перепрыгиваниечерезскакалкусоднойногинадругуюшагомПрыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегомПрыжкисоскакалкой:прыжкичерезвращающуюсяскакалкуна двухногах |
| Август | |
| Бег | Быстрый бег 10 м 2-3-4 разаЧелночный бег 3х10Пробеганиенаскорость20м |
| Городки | Бросаниебитысбоку  Выбиваниегородкасполукона2-3м |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выбиваниегородкаскона5-6мЗнание3-4 фигур |

**Активныйотдых**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурныйпраздник2разавгод |  | Зимнийспортивныйпраздник1.5час |
| Летнийспортивныйпраздник1,5час |
| Физкультурныйдосуг1развмесяцвовторойполовинедня | Сентябрь | Тема-«Деньзнаний» |
| Октябрь | Тема-«Сборурожая» |
| Ноябрь | Тема-«Деньнародногоединства» |
| Декабрь | Тема-«Новыйгод» |
| Январь | «Зимниевидыспорта» |
| Февраль | Тема-«ДеньЗащитникаотечества» |
| Март | Тема-«Маминдень» |
| Апрель | Тема-«Денькосмонавтики» |
| Май | Тема-«ДеньПобеды» |
| Деньздоровья1развквартал | Октябрь | Тема-«Чистота-залогздоровья»вопросыгигиены |
| Декабрь | Тема-«Вздоровомтеле-здоровыйдух»закаливание |
| Апрель | Тема-«Надоспортомзаниматься»спартакиада |
| Июль | Тема-«Ура!Игра!»дворовыеигры |
| Туристическиепрогулки(пешиепрогулки)  Воднусторону30-40мин,общаяпродолжительностьнеболее 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 минперерыв | Сентябрь | «Путешествиевосеннийпарк»знакомствосприродойродногокрая |
| Ноябрь | «Малаяродина»достопримечательностиокружающейтерритории |
| Январь | «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристалловздоровья) |
| Март | «Скандинавскаяходьба»каквидпешихпрогулокпозаранееразработанномумаршруту |
| Май | «Мыпомним,мыгордимся»походкпамятникугероямвойны |

|  |  |
| --- | --- |
| Строевыеупражнения | Перестроениев колоннупо3 |
| Перестроениевдвешеренгиприпередвижении |
| Размыканиевколонненавытянутыерукивперед |
| Размыканиевшеренгенавытянутыерукивстороны |
| Поворотынаправо,налево,кругомпереступаниемипрыжком |
| Расхождениеизколонныпоодномувразныестороныспоследующимслияниемвпары |

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**подготовительнаягруппа6-7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **Равновесие** | **Ползание** | **Метание** | **Прыжки** |
| 1 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегврассыпную |  | Ползание начетвереньках погимнастическойскамейкевпереди  назад | Бросание мячавверх о землю иловля его двумярукаминеменее  20разподряд | Подпрыгивания надвухногах30развчередовании сходьбойнаместеис поворотомкругом |
|  |  |
| 2 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегврассыпную | Подпрыгивание наодной ноге,продвигаясьвперед, другойногой катя передсобой набивноймяч | Ползание начетвереньках погимнастическойскамейкевпереди  назад | Бросание мячавверх о землю иловля его двумярукаминеменее  20разподряд |  |
|  |  |
| 3 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегврассыпную | Подпрыгивание наодной ноге,продвигаясьвперед, другойногой катя передсобой набивноймяч | Ползание начетвереньках погимнастическойскамейкевпереди  назад | Бросание мячавверх о землю иловля его однойрукойнеменее10  разподряд |  |
|  |  |
| 4 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегврассыпную | Подпрыгивание наодной ноге,продвигаясьвперед, другойногой катя передсобой набивноймяч |  | Бросание мячавверх о землю иловля его однойрукойнеменее10  разподряд | Подпрыгивания надвух ногах смещаяноги вправо-влево,вперед-назадс  движениямирук |
|  |  |
| 5 | Быстрое исамостоятельноепостроениев | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическим | Бегвколоннепоодному  Бегврассыпную |  |  | Бросание мячавверх о землю иловляегоодной | Подпрыгиванияна  двухногахсмещая  ногивправо-влево, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | колоннупоодному | шагом |  |  |  | рукойнеменее10разподряд | вперед- назад сдвижениямирук |
| Ходьба скрестнымшагом |
|  |  |
| 6 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннуподва | Ходьба обычнаяХодьба  гимнастическимшагом | Бегпарами |  | Ползаниепогимнастической  скамейке наживоте |  | Подпрыгивания надвух ногах смещаяноги вправо-влево,вперед-назадс  движениямирук |
| Ходьба скрестнымшагом |  |
|  |
| 7 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннуподва | Ходьба обычнаяХодьба  гимнастическимшагом | Бегпарами |  | Ползаниепогимнастической  скамейке наживоте | Передача иперебрасывание  мяча друг другусидяпо-турецки |  |
| Ходьба скрестнымшагом |  |  |
| 8 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннуподва | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом  Ходьба скрестнымшагом | Бегпарами | Стойкананосках | Ползаниепогимнастическойскамейкена  животе | Передача иперебрасываниемячадругдругу  сидяпо-турецки |  |
|  |  |
| 9 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннуподва | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом  Ходьба скрестнымшагом | Бегпарами | Стойкананосках |  | Передача иперебрасывание  мяча друг другусидяпо-турецки | Впрыгивание напредметы высотой30 см с разбега 3шага |
|  |
| 10 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкруг | Ходьба обычнаяХодьба спинойвперед | Бегсостановкойпо сигналу | Стойкананосках | Ползаниепогимнастическойскамейкенаспине,отталкиваясьрукамииногами |  | Впрыгивание напредметы высотой30 см с разбега 3шага |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкруг | Ходьба обычнаяХодьба спинойвперед | Бегсостановкойпо сигналу |  | Ползаниепогимнастическойскамейкенаспине,отталкиваясьрукамииногами | Передача иперебрасываниемячадругдругу  лежанаживоте | Впрыгивание напредметы высотой30смсразбега3  шага |
|  |  |
| 12 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкруг | Ходьба обычнаяХодьба спинойвперед | Бегсостановкойпо сигналу |  | Ползаниепогимнастическойскамейкенаспине,отталкиваясьрукамииногами | Передача иперебрасывание  мячадругдругулежанаживоте | Подпрыгивания  вверх из глубокогоприсяда |
|  |
|  |
| 13 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкруг | Ходьба обычнаяХодьба спинойвперед | Бегсостановкойпо сигналу | Стойканаоднойноге, закрыв посигналуглаза |  | Передача иперебрасываниемяча друг другулежанаживоте | Подпрыгиваниявверх из глубокогоприсяда |
|  |  |
| 14 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу  Расчет на 1-2 иперестроениеизоднойшеренгивдве | Ходьбаобычная  Ходьбасвыпадами | Бегпарами | Стойканаоднойноге, закрыв посигналуглаза |  |  | Подпрыгиваниявверх из глубокогоприсяда |
|  |  |
| 15 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу  Расчет на 1-2 иперестроениеизоднойшеренгивдве | Ходьбаобычная  Ходьбасвыпадами | Бегпарами | Стойканаоднойноге, закрыв посигналуглаза |  | Передача иперебрасываниемяча друг другулежанаспине |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу  Расчет на 1-2 иперестроениеизоднойшеренгивдве | Ходьбаобычная  Ходьбасвыпадами | Бегпарами |  |  | Передача иперебрасываниемячадругдругу  лежанаспине | Прыжки на однойноге,другойтолкаяпередсобой  камешек |
|  |  |
| 17 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодномуПерестроение изодной колонны вколонну по 2, 3,4находу | Ходьба обычнаяХодьбасвыпадами | Бегтройками |  | Влезание нагимнастическуюстенкудоверхаиспуск с неечередующимсяшагомодноименнымспособом | Передача иперебрасываниемяча друг другулежанаспине | Прыжки на однойноге,другой  толкаяпередсобойкамешек |
|  |
| 18 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодномуПерестроение изодной колонны вколонну по 2, 3,4находу | Ходьба обычнаяХодьбасвыпадами | Бегтройками | Стойканаоднойноге, закрыв посигналуглаза | Влезание нагимнастическуюстенкудоверхаиспуск с неечередующимсяшагомодноименнымспособом |  | Прыжки на однойноге,другойтолкаяпередсобойкамешек |
| 19 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодномуПерестроение изодной колонны вколонну по 2, 3,4находу | Ходьба обычнаяХодьбасвыпадами | Бегтройками | Стойканаодной  ноге,закрывпосигналуглаза | Влезание нагимнастическуюстенкудоверхаиспуск с неечередующимсяшагомодноименнымспособом | Передача иперебрасываниемячадругдругувходьбе |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодномуПерестроение изодной колонны вколонну по 2, 3,4находу | Ходьба сзакрытымиглазами | Бегчетверками | Стойканаоднойноге,закрывпо  сигналуглаза |  | Передача иперебрасываниемячадругдругув  ходьбе | Прыжкивдлинусместана  соревнование |
|  |  |
|  |
| 21 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодномуПерестроение изодной колонны вколонну по 2, 3,4находу | Ходьба сзакрытымиглазами | Бегчетверками | Ходьба погимнастическойскамейке сперешагиваниемпосерединепалки |  | Передача иперебрасывание  мячадругдругувходьбе | Прыжкивдлинус  места насоревнование |
|  |
|  |
| 22 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодномуПерестроение изодной колонны вколонну по 2, 3,4находу | Ходьба сзакрытымиглазами | Бегчетверками | Ходьба погимнастическойскамейке сперешагиванием  посерединепалки | Влезание нагимнастическуюстенкудоверхаиспуск с неечередующимсяшагомразноименнымспособом |  | Прыжкивдлинусместана  соревнование |
|  |
|  |
| 23 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке сперешагиванием  посерединепалки | Влезание нагимнастическуюстенкудоверхаиспуск с неечередующимсяшагомразноименнымспособом |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставными  шагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин |  | Влезание нагимнастическуюстенкудоверхаиспуск с неечередующимсяшагомразноименнымспособом | Прокатывание иперебрасываниедругдругу  набивныхмячей |  |
|  |
|  |
| 25 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба  приставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин |  |  | Прокатывание иперебрасываниедруг другунабивныхмячей | Прыжкивдлинус  разбега насоревнование |
|  |  |
| 26 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке спролезанием вобруч |  | Прокатывание иперебрасываниедругдругу  набивныхмячей | Прыжкивдлинусразбегана  соревнование |
|  |
|  |
| 27 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке спролезанием вобруч |  | Перебрасываниемячадругдругу  снизу | Прыжкивдлинусразбегана  соревнование |
|  |  |
| 27 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Бег в сочетании спрыжками (слинии на линию,изкружкав  кружок) | Ходьба погимнастическойскамейке спролезаниемв  обруч |  | Перебрасываниемяча друг другуснизу |  |
|  |
|  |  |
| 29 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу. | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Бег в сочетании спрыжками (слинии на линию,изкружкав |  |  | Перебрасываниемячадругдругу  снизу | Прыжкиввысотусместана  соревнование |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Перестроение вколоннупоодному |  | кружок) |  |  |  |  |
| 30 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Бег в сочетании спрыжками (слинии на линию,изкружкав  кружок) |  |  | Перебрасываниемячадругдругуот  груди | Прыжкиввысотус места насоревнование |
|  |
|  |
| 31 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Медленныйбегдо2-3мин |  | Перелезание спролетанапролетгимнастическойстенки по  диагонали | Перебрасываниемячадругдругуотгруди | Прыжкиввысоту  с места насоревнование |
|  |
|  |
| 32 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке сприседаниеми  поворотомкругом | Перелезание спролетанапролетгимнастическойстенки по  диагонали | Перебрасываниемячадругдругуотгруди |  |
|  |
|  |  |
| 33 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке сприседанием иповоротомкругом | Перелезание спролетанапролетгимнастическойстенки по  диагонали | Перебрасываниемяча друг другусверхудвумя  руками |  |
|  |
|  |
| 34 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке сприседаниеми  поворотомкругом |  | Перебрасываниемяча друг другусверху двумяруками | Прыжкиввысотус разбега насоревнование |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкругПерестроение изодногокругав2-3 | Ходьбаприставнымишагаминазад | Бег высокоподнимая колени,стараясь коснутьсяколенями ладонейсогнутых в локтяхрук |  |  | Перебрасываниемяча друг другусверхудвумя  руками | Прыжкиввысотусразбегана  соревнование |
|  |
|  |
| 36 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкругПерестроение изодногокругав2-3 | Ходьбаприставнымишагаминазад | Бег высокоподнимая колени,стараясь коснутьсяколенями ладонейсогнутых в локтяхрук |  |  | Перебрасываниемяча друг другуоднойрукойот  плеча | Прыжкиввысотус разбега насоревнование |
|  |
|  |
| 37 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкругПерестроение изодногокругав2-3 | Ходьбаприставнымишагаминазад | Бег высокоподнимая колени,стараясь коснутьсяколенями ладонейсогнутых в локтяхрук |  | Пролезание вобручразными  способами | Перебрасываниемяча друг другуоднойрукойот  плеча |  |
|  |
|  |
| 38 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкругПерестроение изодногокругав2-3 | Ходьба сзакрытымиглазами | Бег высокоподнимая колени,стараясь коснутьсяколенями ладонейсогнутых в локтяхрук |  | Пролезаниев  обруч разнымиспособами | Перебрасываниемячадругдругу  однойрукойотплеча | Прыжки скороткойскакалкой:прыжки на двухногах спромежуточнымипрыжками и безних |
|  |
|  |
| 39 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкругПерестроение изодногокругав2-3 | Ходьба сзакрытымиглазами | Бег высокоподнимая колени,стараясь коснутьсяколенями ладонейсогнутых в локтяхрук | Ходьба погимнастическойскамейке приседаяна одной ноге,другую проносяпрямойвперед | Пролезание вобруч разнымиспособами |  | Прыжки скороткойскакалкой:прыжки на двухногах спромежуточными |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сбоку |  |  | прыжкамиибезних |
| 40 | Быстрое исамостоятельноепостроениевкругПерестроение изодногокругав2-3 | Ходьба сзакрытымиглазами | Бег высокоподнимая колени,стараясь коснутьсяколенями ладонейсогнутых в локтяхрук | Ходьба погимнастическойскамейке приседаяна одной ноге,другую проносяпрямойвперед  сбоку |  | Передачамячасотскоком от полаиз одной руки вдругую | Прыжки скороткойскакалкой:прыжки на двухногах спромежуточнымипрыжкамиибезних |
|  |
| 41 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке приседаяна одной ноге,другую проносяпрямой впередсбоку | Лазанье поверевочнойлестнице | Передачамячасотскоком от полаиз одной руки вдругую |  |
|  |
| 42 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейкепрямо | Лазанье поверевочной  лестнице | Передачамячасотскокомотпола  изоднойрукивдругую |  |
|  |
|  |
| 43 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбасвыпадами | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьбапоузкойрейкегимнастической  скамейкепрямо | Лазанье поверевочной  лестнице | Метание в цель изположениястояна  коленях |  |
|  |  |
|  |
| 44 | Быстрое исамостоятельноепостроениев | Ходьба обычнаяХодьбасвыпадами | Бег сзахлестываниемголениназад | Ходьбапоузкойрейкегимнастической |  | Метание в цель изположениястоянаколенях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | шеренгу.Перестроение вколоннупоодному |  |  | скамейкепрямо |  |  |  |
| 45 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбасвыпадами | Бег с  захлестываниемголениназад |  |  | Метание в цель изположениястоянаколенях | Прыжки скороткойскакалкой:прыжкисногина  ногу |
|  |
|  |
| 46 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбасвыпадами | Бег сзахлестываниемголениназад | Ходьбапоузкойрейке  гимнастическойскамейкебоком |  |  | Прыжки скороткойскакалкой:  прыжки с ноги наногу |
|  |
|  |
| 47 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьба спинойвперед | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьбапоузкойрейкегимнастической  скамейкебоком |  | Метание в цель изположениясидя | Прыжки скороткойскакалкой:прыжки с ноги наногу |
|  |
|  |
| 48 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьба спинойвперед | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейкебоком | Выполнениеупражненийнаканате (захватканата ступняминог, выпрямлениеногсодновременнымсгибанием рук,перехватываниеканатаруками) | Метание в цель изположениясидя |  |
|  |
| 49 | Быстрое и | Ходьбаобычная | Медленныйбегдо |  | Выполнение | Метаниевцельиз | Прыжкис |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | самостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьба спинойвперед | 2-3мин |  | упражненийнаканате (захватканата ступняминог, выпрямлениеногсодновременнымсгибанием рук,перехватываниеканатаруками) | положениясидя | короткойскакалкой:бегсо  скакалкой |
|  |
| 50 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин |  | Выполнениеупражненийнаканате (захватканата ступняминог, выпрямлениеногсодновременнымсгибанием рук,перехватываниеканатаруками) | Метаниевдаль | Прыжки скороткой  скакалкой: бег соскакалкой |
|  |
| 51 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке накаждый шагвысоко поднимаяпрямуюногу иделая под нейхлопок |  | Метаниевдаль | Прыжки скороткойскакалкой: бег соскакалкой |
| 52 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке накаждый шагвысоко поднимаяпрямую ногу и |  | Метаниевдаль | Прыжки черезобруч,вращаяегокак скакалку |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | делаяподнейхлопок |  |  |  |
| 53 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин | Ходьба погимнастическойскамейке накаждый шагвысоко поднимаяпрямую ногу иделая под нейхлопок | Влезание поканатуна  доступнуювысоту |  | Прыжки черезобруч,вращаяего  какскакалку |
|  |  |
| 54 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьбаприставнымишагаминазад | Медленныйбегдо2-3мин |  | Влезание поканату надоступнуювысоту | Метание вдвижущуюсяцель | Прыжки черезобруч,вращаяегокак скакалку |
|  |
|  |  |
| 55 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Бег выбрасываяпрямые ногивперед |  | Влезание поканату надоступнуювысоту | Метание вдвижущуюсяцель |  |
|  |
|  |  |
| 56 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Бег выбрасываяпрямыеноги  вперед |  |  | Метание вдвижущуюсяцель | Прыжки черездлинную скакалку:пробегание подвращающейся  скакалкой |
|  |
|  |
|  |
| 57 | Быстрое исамостоятельноепостроение вшеренгу.  Перестроение вколоннупоодному | Ходьбавприсядесразличнымидвижениямирук | Бег выбрасываяпрямые ногивперед |  |  | Забрасывание мячав баскетбольнуюкорзину | Прыжки черездлинную скакалку:пробегание подвращающейся  скакалкой |
|  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бег 10 м. снаименьшим  числомшагов |  |  | Забрасывание мячавбаскетбольную  корзину | Прыжки черездлинную скакалку:пробегание подвращающейсяскакалкой |
|  |  |
| 59 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бег 10м.с  наименьшимчисломшагов | Прыжки на однойноге вперед,удерживая наколенедругойногимешочекспеском |  | Забрасываниемяча  в баскетбольнуюкорзину |  |
|  |  |
| 60 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бег 10 м. снаименьшимчисломшагов | Прыжки на однойноге вперед,удерживая наколенедругойногимешочекспеском |  | Катание мячаправой и левойногойпопрямойвцель |  |
|  |
|  |
| 61 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бегвколоннепоодному  Бегврассыпную | Прыжки на однойноге вперед,удерживая наколенедругойногимешочекспеском |  | Катание мячаправой и левойногойпопрямойв  цель | Прыжки черездлинную скакалку:прыжки черезвращающуюсяскакалкусместа |
|  |
| 62 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному | Ходьба обычнаяХодьбагимнастическимшагом | Бег из разныхисходныхположений (лежанаживоте,ногамипо направлению кдвижению) |  |  | Катание мячаправой и левойногойпопрямойв  цель | Прыжки черездлинную скакалку:прыжки черезвращающуюся  скакалкус места |
|  |
|  |
| 63 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходныхположений (лежанаживоте,ногамипо направлению кдвижению) |  |  | Катание мячаправой и левойногой междупредметами | Прыжки черездлинную скакалку:прыжки черезвращающуюся  скакалкус места |
| Ведение мяча,продвигаясь |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | междупредметами |  |
| 64 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходныхположений (лежанаживоте,ногамипонаправлениюк  движению) | Ходьба по шнуру, опираясьнастопыи ладони |  | Катание мячаправой и левойногоймежду  предметами |  |
|  |
| Ведение мяча,продвигаясьмеждупредметами |
|  |
| 65 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходных  положений (сидяпо-турецки) | Ходьбапошнуру,  опираясьнастопыи ладони |  | Катание мячаправойилевой  ногой междупредметами | Прыжки черездлинную скакалку:вбегание подвращающуюся  скакалку-прыжок-выбегание |
|  |
|  | Ведение мяча,продвигаясьмеждупредметами |
|  |
| 66 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходныхположений(сидя  по-турецки) | Ходьба по шнуру, опираясьнастопыи ладони |  | Катание мячаправой и левойногойдругдругу | Прыжки черездлинную скакалку:вбегание подвращающуюсяскакалку-прыжок-выбегание |
|  |  |
|  |
| 67 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходных  положений (сидяпо-турецки) | Кружение сзакрытымиглазами,остановкой исохранениемзаданнойпозы |  | Катание мячаправой и левойногойдругдругу | Прыжки черездлинную скакалку:вбегание подвращающуюсяскакалку-прыжок-выбегание |
|  |
|  |
| 68 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходныхположений (лежанаспине,головойкнаправлению | Кружение сзакрытымиглазами,остановкойисохранением |  | Катание мячаправой и левойногойдругдругу | Прыжки черездлинную скакалку:пробегание подвращающейсяскакалкойпарами |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | бега) | заданнойпозы |  |  |  |
| 69 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходныхположений (лежанаспине,головойк направлениюбега) | Кружение сзакрытымиглазами,остановкой исохранениемзаданнойпозы |  | Ведениемячапокругу | Прыжки черездлинную скакалку:пробегание подвращающейсяскакалкойпарами |
| 70 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Бег из разныхисходныхположений (лежанаспине,головойк направлениюбега) | После бега,прыжков,круженияостановка ивыполнениеласточки |  | Ведениемячапокругу | Прыжки черездлинную скакалку:пробегание подвращающейся  скакалкойпарами |
|  |
| 71 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Челночный бег3х10 | После бега,прыжков,круженияостановка ивыполнениеласточки |  | Ведениемячапокругу |  |
|  |
| 72 | Быстрое исамостоятельноепостроение вколоннупоодному |  | Челночный бег3х10 | После бега,прыжков,круженияостановка ивыполнениеласточки |  | Ведение мяча свыполнениемзаданий(поворотом,передачейдругому |  |

Обозначения

|  |  |
| --- | --- |
| обучение |  |
| повторение |  |
| закрепление |  |

**Ритмическаягимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкально-ритмическиедвижения включаетсявсодержаниефизкультурныхзанятий, подвижныхигр,активныйотдых.  Разучиваютсянамузыкальныхзанятиях | Танцевальныйшагпольки,переменныйшаг,шагспритопом,схлопками,поочередноевыбрасываниеног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад всторону,кружение,подскоки,приседаниесвыставлениемногивперед,всторонунаносокинапятку,комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону втактиритммузыки |

**Перспективныйпланспортивныхигриупражненийнаулице**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | Бег | Быстрыйбег20м2-3раза сперерывами |
| Челночныйбег3х10 |
| Бегнаперегонки |
| Городки | Бросаниебитысбоку,отплеча,занимаяправильноеисходноеположение |
| Выбиваниегородкаскона(5-6м)иполуконапринаименьшемколичествебросковбит |
| Октябрь | Катаниенадвухколесномвелосипеде,самокате | Катаниепопрямой,покругу,змейкой,объезжаяпрепятствие,наскорость |
| Ноябрь | Элементыфутбола | Передачамячадругдругу,отбиваяегоправойилевойногойстоянаместе |
| Ведениемячазмейкоймеждурасставленнымипредметами,попаданиевпредметы,забиваниемячавворота |
| Играпоупрощеннымправилам |
| Декабрь | Элементыхоккея(безконьков | Ведениешайбыклюшкой,неотрываяееотшайбы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | наснегу,натраве) | Прокатываниешайбыклюшкойдругдругу,задерживаниешайбыклюшкой |
| Ведениешайбыклюшкойвокругпредметовимеждуними |
| Забрасываниешайбывворота,держаклюшкудвумяруками(слеваисправа) |
| Попаданиешайбойвворота,ударяяпонейсместаипослеведения |
| Скольжениеполедянымдорожкам | Скольжениеполедянымдорожкамнадвухногахсразбега |
| Скольжениеполедянымдорожкамнадвухногахсразбегаспереходомвприседание |
| Январь | Ходьбаналыжах | Ходьбаналыжахскользящимшагомполыжне,заложиврукизаспину500-600м.вмедленномтемпевзависимости от погодныхусловий |
| Ходьбаналыжахпопеременнымдвухшажнымшагом(спалками) |
| Поворотыспереступаниемвдвижении |
| Подниманиенагоркулесенкой,ёлочкой |
| Февраль | Элементыхоккея(безконьковнаснегу,натраве) | Ведениешайбыклюшкой,неотрываяееотшайбы |
| Прокатываниешайбыклюшкойдругдругу,задерживаниешайбыклюшкой |
| Ведениешайбыклюшкойвокругпредметовимеждуними |
| Забрасываниешайбывворота,держаклюшкудвумяруками(слеваисправа) |
| Попаданиешайбойвворота,ударяяпонейсместаипослеведения |
| Март | Бег | Бегсоскакалкой |
| Бег по пересеченнойместности |
| Апрель | Элементыбаскетбола | Передачамячадругдругу(двумярукамиотгруди,однойрукойотплеча) |
| Передачамячадругдругудвумярукамиотгруди,стоянапротивдругдругаивдвижении |
| Ловлялетящегомячанаразнойвысоте(науровнегруди,надголовой,сбоку,снизу,у |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | полаит.п.)исразныхсторон |
| Забрасываниемячавкорзинудвумярукамииз-заголовы,отплеча |
| Ведениемячаоднойрукой,передаваяегоизоднойрукивдругую,передвигаясьвразныхнаправлениях,останавливаясьисновапередвигаясьпо сигналу |
| Май | Бадминтон | Перебрасываниеволанаракеткойнасторонупартнерабезсетки,правильноудерживаяракетку |
| Перебрасываниеволанаракеткойнасторонупартнерачерезсетку,правильноудерживаяракетку |
| Элементынастольноготенниса | Подготовительныеупражнениясракеткойимячом(подбрасыватьиловитьмячоднойрукой,ракеткой сударомо пол,остену |
| Подачамячачерезсеткупослеегоотскокаотпола |

**Активныйотдых**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физкультурныйпраздник2разавгоднеболее1,5час |  | Зимнийспортивныйпраздник | |
| Летнийспортивныйпраздник | |
| Физкультурныйдосуг1развмесяцвовторойполовинедня40-45мин | Сентябрь | Тема-Деньзнаний | |
| Октябрь | Тема-Сборурожая | |
| Ноябрь | Тема-Деньнародногоединства | |
| Декабрь | Тема-Вздоровомтеле-здоровыйдух | |
| Январь | Тема-Зимниевидыспорта | |
| Февраль | Тема-Деньзащитникаотечества | |
| Март | Тема-Маминдень | |
| Апрель | Тема-Денькосмонавтики | |
| Май | ТемаДеньПобеды | |
| Деньздоровья1развквартал | Октябрь | ТемаЯимоездоровье | |
| Декабрь | Зимниевиды спорта | Игровыезаданияисоревнования |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Февраль | Катаниенасанках на скорость |  |
| Апрель | Скандинавскаяходьба | |
| Июнь | Солнце,воздухивода—нашилучшиедрузья | |
| Туристическиепрогулкииэкскурсии  времяпереходаводнусторону30-40мин,общаяпродолжительностьнеболее2-2,5час.  Непрерывно20-30мин перерыв неменее10мин | Сентябрь | Экскурсиявшколу,школьныйстадион | |
| Октябрь | Путешествиев осенний парк | |
| Ноябрь | Экскурсияпоместнымдостопримечательностям | |
| Декабрь | Путешествиев зимнийпарк | |
| Январь | Экскурсиянапочту | |
| Февраль | Туристическийпоходпотерриториидетскогосада | |
| Март | Экскурсиявбиблиотеку | |
| Апрель | Путешествиеввесеннийпарк | |
| Май | Экскурсиякпамятнику боевойславы | |

**Строевыеупражнения**

|  |
| --- |
| Равнениевколонне,шеренге |
| Перестроениеизоднойколоннывколоннупо2,3,4находу |
| Расчетна1-2и перестроениеизоднойшеренги вдве |
| Размыканиеисмыканиеприставнымшагом |
| Поворотынаправоналево,кругом |
| Поворотывовремяходьбынауглахплощадки |
| Ходьбавразличныхпостроениях |

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**в коррекционно-развивающей группе с3-4лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу;  - в беге друг за другом | - Учить ходить по рейке, положенной на пол;  - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте;  - Упражнять в прыжках из кружка в кружок | - Учить ползать на четвереньках по прямой | - Учить катать мяч друг другу |
| **октябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена;  - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. | - Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;  - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами | - Учить перелезать через бревно;  - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца  - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу |
| **ноябрь** | - Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой;  - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой. | - Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед;  между предметами. | - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;  - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами  - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди |
| **декабрь** | - Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях  - в беге в медленном темпе, змейкой | -Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;  -Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур | - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца  -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди |
| **январь** | - Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях;  - в беге по прямой и змейкой | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Учить в прыжках через предметы; между предметами | - Учить ползать на четвереньках между предметами;  - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами  -метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий  - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | - Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок;  -Упражнять в умении прыгать через линию | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;  - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; | -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди  -Учить ловить мяч, брошенного взрослым |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную  - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | -Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте;  -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий | -Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола  -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; | -Учить бросать, ловить мяч  - Учить катать мяч между предметами |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом);  -в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | -Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол. | -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую)  -Учить прыгать в длину с места | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;  -Упражнять в ползание на четвереньках по прямой | -Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой  - ловить мяч, брошенный взрослым |
| **май** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием);  - в беге в медленном  и быстром темпе | -Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать в длину с места, с высоты;  - Упражнять в прыжках вверх с места | -Закреплять умение пролезать в обруч и  подлезать под препятствие, не касаясь руками пола | -Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой |

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**в коррекционно-развивающей группе с4-5лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках  - Учить бегать в колонне по двое | - Учить ходить по ребристой доске и бревну | - Учить прыгать на одной ноге  - Упражнять в прыжках с места | - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;  -Упражнять перелезать через бревно | - Учить метать предметы на дальность  -Учить прокатывать обруч друг другу |
| **октябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой  - в беге в колонне по два;  непрерывном беге в медленном темпе | - Упражнять в ходьбе по веревке | - Упражнять в прыжках с места;  -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой | - Учить ползать на животе по гимнастической скамейке | - Учить ловить мяч двумя руками  - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд |
| **ноябрь** | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;  - в беге в колонне по два; | - Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове. | - Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом. | - Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске  -Упражнять в ползании между предметами | - Упражнять в ловле мяча  -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **декабрь** | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;  -Учить бегать со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове  -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола | -Учить прыгать поочередно через линии  -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом | -Упражнять в ползании между предметами  -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | - Упражнять в ловле мяча  -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой |
| **январь** | - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;  Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы;  -Учить перешагивать через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед | -Упражнять в умении ползать по наклонной доске  -Учить ползать змейкой | -Учить метать предметы в горизонтальную цель  -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами |
| **февраль** | - Упражнять в ходьбе с изменением направления  -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом | -Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз  - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове | -Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь  - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом | -Учить подлезать под веревку правым и левым боком  -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой  -Учить метать предметы в вертикальную цель |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп  -Упражнять в беге со сменой ведущего | -Учить перешагиванию через набивные мячи  -Упражнять в  ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты  -Учить прыгать с короткой скакалкой | -Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой)  -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком | -Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове  -Упражнять в беге с изменением темпа | -Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук | -Упражнять в прыжках через предметы  - Учить прыгать на одной ноге поочередно | -Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке | -Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы; |
| **май** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках  -Упражнять в беге со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове  -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом | -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони  -Упражнять пролезать в обруч | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой  -Упражнять в прокатывании обручей |

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**в коррекционно-развивающей группе с5-6лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | -Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп  -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена | Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске  -Упражнять в  ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать на одной ноге поочередно  -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч  -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой | -Учить ловить мяч двумя руками  -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие |
| **октябрь** | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках  -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине  -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой | -Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Учить прокатывать набивные мячи  -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель |  |
| **ноябрь** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой  -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках | -Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени  -Учить перелезать через несколько предметов подряд | -Учить метать предметы на дальность  -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |
| **декабрь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп  -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках | -Упражнять в прыжках разными способами  -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч  -Учить пролезать в обруч разными способами | -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками  -Учить прокатывать набивные мячи |
| **январь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое  -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную | -Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в  ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)  -Учить прыгать с высоты в обозначенное место | -Учить лазать по гимнастической стенке  -Учить пролезать в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках  -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге | - Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках | -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком  -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой | -Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом  -Упражнять в челночном беге | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)  -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;  -Упражнять в пролезании в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую  -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий  -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в  ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать через короткую скакалку  -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие | -Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч | -Упражнять в метании предметов в цель  -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |
| **май** | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп  -Упражнять в беге мелким и широким шагом | -Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов  -Упражнять в ходьбе по скамейке боком | -Учить прыгать через длинную скакалку | -Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Упражнять в перебрасывании мяча различными способами  -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками |

ПерспективныйпланосвоенияосновныхдвиженийвсоответствиисФОП**в коррекционно-развивающей группе с6-7лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках  -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках; | -Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке  -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом  -Упражнять прыгать через длинную скакалку | -Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами  -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Учить метать в горизонтальную цель  -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую |
| **октябрь** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом  -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом | -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу  -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком  -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами  -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в метание предметов на дальность  -Учить перебрасывать мяч через сетку |
| **ноябрь** | -Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад  -Учить бегать с различными заданиями  -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча  -Учить кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком  -Учить прыгать через набивные мячи последовательно | -Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой (по диагонали) | -Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками  -Упражнять в метание предметов на дальность |
| **декабрь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад  -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад | -Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом  -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа  -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега | -Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами  -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами | -Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой  -Учить бросать и ловить мяч одной рукой |
| **январь** | -Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад  -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего | -Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в  ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега  -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа; | -Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками  -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках;  -Упражнять в непрерывном беге | -Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами  -Учить лазать по гимнастической стенке | -Учить отбивать мяч в движении и на месте  -Учить метать в цель из положения стоя на коленях |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге | -Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед | -Упражнять в подлезании в обруч разными способами  -Учить ползать по скамейке на спине | -Учить метать в цель из разных исходных положений  -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом  -Учить бегать с прыжком | -Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом | -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа  -Упражнять прыгать с разбега | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками  -Учить ведению мяча в разных направлениях |
| **май** | -Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе;   -Упражнять в беге на скорость; челночном | -Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом | -Учить прыгать через большой обруч  -Упражнять прыгать через скакалку | -Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами | -Учить метать в движущуюся цель  -Учить отбивать мяч в движении и на месте |

Приложение 3

**Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма организации двигательной деятельности** | **Группы, особенности организации, продолжительность** | | | | | | | | | |
| **1-я младшая** | | **2-я младшая** | | **средняя** | | **старшая** | | **подготовительная** | |
| **в день** | **в неделю** | **в день** | **в неделю** | **в день** | **в неделю** | **в день** | **в неделю** | **в день** | **в неделю** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. | 10 мин. | 50 мин. |
| 2. | Физкультурные занятия | 2 раза в неделю | 20 мин | 2 раза в неделю | 30 мин. | 3 раза в неделю | 60 мин. | 3 раза в неделю | 75 мин. | 3 раза в неделю | 90 мин. |
| 3. | Физкультминутки | 1-2 мин. | 5-10 мин. | 2 мин. | 10 мин. | 2 мин. | 10 мин. | 4 мин. | 20 мин. | 4 мин. | 20 мин. |
| 4. | Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры) | 2 раза в неделю  4-5 мин | 8-10 мин. | 2 раза в неделю  4-5 мин | 8-10 мин. | 2 раза в неделю  5-6 мин. | 10-12 мин. | 2 раза в неделю  5-6 мин. | 10-12 мин. | 2 раза в неделю  6-7 мин. | 12-14 мин. |
| 5. | Подвижные игры, спортивные упражнения | 8-10 мин. | 40-50 мин. | 8-10 мин. | 40-50 мин. | 15 мин. | 75 мин. | 15-20 мин. | 75-90 мин. | 20-25 мин. | 100-125 мин. |
| 6. | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры | 10-15 мин. | 50-75 мин. | 10-15 мин. | 50-75 мин. | 15-20 мин. | 75-100 мин. | 15-20 мин. | 75-100 мин. | 20-25 мин. | 100-125 мин. |
| 7. | Гимнастика после дневного сна | 4-5 мин. | 20-25 мин. | 4-5 мин. | 20-25 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. | 5-6 мин. | 25-30 мин. |
|  | Итого: | 54 мин. | 4 ч. 10 мин. | 53 мин. | 4 ч 25 мин. | 67 мин. | 5 ч. 37 мин. | 81 мин. | 6 ч. 17 мин. | 95 мин. | 7 ч. 34 мин. |
|  | **Активный отдых** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Физкультурные досуги, развлечения |  | 1-2 раза в месяц  10-15 мин. |  | 1-2 раза в месяц  15-20 мин. |  | 1-2 раза в месяц  20-25 мин. |  | 1-2 раза в месяц  25-30 мин. |  | 1-2 раза в месяц  30-35 мин. |
| 2. | День здоровья |  | 1 раз в квартал |  | 1 раз в квартал |  | 1 раз в квартал |  | 1 раз в квартал |  | 1 раз в квартал |
| 3. | Спортивный праздник |  | -- |  | -- |  | в качестве зрителей |  | 2 раза в год |  | 2 раза в год |
| 4. | Туристские прогулки и экскурсии |  |  |  |  |  |  |  | 1-1,5 ч. |  | 1-2,5 ч. |

Приложение 4

**План проведения досуговых мероприятий и праздников**

**по годовому плану МКДОУ д/с комбинированного вида «Красная шапочка» р.п. Линево**

**на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **План мероприятий** | **Сроки** | **Возрастная группа** | **Ответственный** |
| 1. | «День народного единства» | 04.11.2023 | старшие, подготовительные группы | Инструктор по физической культуре |
| 2. | «День защитника Отечества» | 23.02.2023 | старшие, подготовительные группы |
| 3. | «Всемирный день здоровья» | 07.04.2024 | все возрастные группы |
| 4. | «День космонавтики» | 12.04.2024 | старшие, подготовительные группы |
| 5. | «День Победы» | 09.05.2024 | старшие, подготовительные группы |
| 6. | «Наш друг светофор» | 22.07.2024 | старшие, подготовительные группы |
| 7. | «Весёлые старты» | 19.08.2024 | старшие, подготовительные группы |

**Примерный перечень**

**основных государственных и народных праздников,**

**памятных дат в календарном плане**

**воспитательной работы в ДОО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **План мероприятий** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| **Сентябрь** | | | |
| 1. | «День знаний» | 1 сентября | Воспитатели групп |
| 2. | «День Бородинского сражения» | 7 сентября | Воспитатели групп |
| 3. | «День воспитателя и всех дошкольных работников» | 27 сентября | Воспитатели групп |
| **Октябрь** | | | |
| 4. | «Международный день пожилых людей»;  «Международный день музыки» | 1 октября | Воспитатели групп  Музыкальные руководители |
| 5. | «День учителя» | 5 октября | Воспитатели групп |
| 6. | «День отца в России» | 16 октября | Инструктор по физической культуре |
| 7. | «Международный день анимации» | 28 октября | Воспитатели групп |
| **Ноябрь** | | | |
| 8. | «День народного единства» | 4 ноября | Инструктор по физической культуре |
| 9. | «День сотрудника внутренних дел РФ» | 10 ноября | Воспитатели групп |
| 10. | «День матери в России» | 27 ноября | Воспитатели групп  Музыкальные руководители |
| 11. | «День Государственного герба РФ» | 30 ноября | Воспитатели групп |
| **Декабрь** | | | |
| 12. | «День неизвестного солдата»;  «Международный день инвалидов» | 3 декабря | Воспитатели групп |
| 13. | «День добровольца (волонтёра) в России» | 5 декабря | Воспитатели групп |
| 14. | «Международный день художника» | 8 декабря | Воспитатели групп |
| 15. | «День героев Отечества» | 9 декабря | Инструктор по физической культуре |
| 16. | «День Конституции РФ» | 12 декабря | Воспитатели групп |
| 17. | «Новый год» | 31 декабря | Воспитатели групп  Музыкальные руководители |
| **Январь** | | | |
| 18. | «День снятия блокады Ленинграда»;  День освобождения Красной армии крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)-День памяти жертв Холокоста» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 27 января | Воспитатели групп |
| **Февраль** | | | |
| 19. | «День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 2 февраля | Воспитатели групп |
| 20. | «День российской науки» | 8 февраля | Воспитатели групп |
| 21. | «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества» | 15 февраля | Воспитатели групп |
| 22. | «Международный день родного языка» | 21 февраля | Воспитатели групп |
| 23. | «День защитника Отечества» | 23 февраля | Инструктор по физической культуре |
| **Март** | | | |
| 24. | «Международный женский день» | 8 марта | Воспитатели групп  Музыкальные руководители |
| 25. | «День воссоединения Крыма с Россией» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 18 марта | Воспитатели групп |
| 26. | «Всемирный день театра» | 27 марта | Воспитатели групп  Музыкальные руководители |
| **Апрель** | | | |
| 27. | «День космонавтики» | 12 апреля | Инструктор по физической культуре |
| **Май** | | | |
| 28. | «Праздник Весны и Труда» | 1 мая | Воспитатели групп  Музыкальные руководители |
| 29. | «День Победы» | 9 мая | Музыкальные руководители  Инструктор по физической культуре |
| 30. | «День детских общественных организаций России» | 19 мая | Воспитатели групп |
| 31. | «День славянской письменности и культуры» | 24 мая | Воспитатели групп |
| **Июнь** | | | |
| 32. | «День защиты детей» | 1 июня | Воспитатели групп  Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 33. | «День русского языка» | 6 июня | Воспитатели групп |
| 34. | «День России» | 12 июня | Воспитатели групп  Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 35. | «День памяти и скорби» | 22 июня | Воспитатели групп |
| **Июль** | | | |
| 36. | «День семьи, любви и верности» | 8 июля | Воспитатели групп  Музыкальный руководитель |
| **Август** | | | |
| 37. | «День физкультурника» | 12 августа | Инструктор по физической культуре |
| 38. | «День Государственного флага РФ» | 22 августа | Воспитатели групп  Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре |
| 39. | «День российского кино» | 27 августа | Воспитатели групп |

Приложение 5

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря**

**для реализации двигательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1. | Шведская стенка | 3 шт. |
| 2. | Гимнастические скамейки | 2 шт. |
| 3. | Тоннель мягкий | 2 шт. |
| 4. | Тоннель тряпичный | 2 шт. |
| 5. | Мешочек для метания | 71 шт. |
| 6. | Стойка с обручем напольная | 1 шт. |
| 6. | Фитбол-мячик | 8 шт. |
| 7. | Щиты-мишени навесные | 2 шт. |
| 8. | Дорожки для профилактики плоскостопия | 4 шт. |
| 9. | Коврик массажный | 45 шт. |
| 10. | Обручи пластмассовые (маленький) | 29 шт. |
| 11. | Обручи металлические (маленький) | 4 шт. |
| 12. | Обручи металлические (большие) | 3 шт. |
| 13. | Обручи пластмассовые (большие) | 4 шт. |
| 14. | Стойки для подлезания (деревянные) «Радуга» | 4 комплекта |
| 15. | Стойки для подлезания (металлические) | 6 шт. |
| 16. | Баскетбольное кольцо (подвесное) | 2 шт. |
| 17. | Тренажеры: диск «Здоровье» | 10 шт. |
| 18. | Палки гимнастические (большие) | 30 шт. |
| 19. | Палки гимнастические (средние) | 9 шт. |
| 20. | Палки гимнастические (маленькие) | 30 шт. |
| 21. | Маты | 2 шт. |
| 22. | Набор мягких модулей | 1 комплект |
| 23. | Турник настенный | 4 шт. |
| 24. | Мяч резиновый (большой) | 41 шт. |
| 25. | Мяч резиновый (средний) | 29 шт. |
| 26. | Мяч резиновый (маленькие) | 30 шт. |
| 27. | Мячи набивные m -1 кг | 6 шт. |
| 28. | Мяч футбольный | 3 шт. |
| 29. | Массажные мячи (маленькие) | 40 шт. |
| 30. | Массажные мячи (большие) | 13 шт. |
| 31. | Массажные мячи (маленькие, мягкие) | 7 шт. |
| 32. | Массажные мячи (большие,мягкие) | 3 шт. |
| 33. | Шары пластмассовые | 82 шт. |
| 34. | Скакалки | 26 шт. |
| 35. | Бубен | 1 шт. |
| 36. | Флажки (деревянная ручка) маленькие | 67 шт. |
| 37. | Флажки (п/м ручка) маленькие | 9 шт. |
| 38. | Флажки (деревянная ручка) большие | 14 шт. |
| 39. | Флажки «Флаг России» | 13 шт. |
| 40. | Флажки (п/м ручка) большие | 6 шт. |
| 41. | Ленточки длинные | 30 шт. |
| 42. | Ленточки короткие | 86 шт. |
| 43. | Султанчики (маленькие) | 59 шт. |
| 44. | Султанчики (большие) | 25 шт. |
| 45. | Канат | 5 шт. |
| 46. | Гантели пластмассовые | 60 шт. |
| 47. | Гантели металлические (0,5 кг.) | 22 шт. |
| 48. | Кубики пластмассовые (большие) | 72 шт. |
| 49. | Кубики пластмассовые (маленький) | 47 шт. |
| 50. | Массажеры для ног напольные | 11 шт. |
| 51. | Лапта (плоская) | 4 шт. |
| 52. | Лапта (круглая) | 22 шт. |
| 53. | Спортивные игры:  - кегли  -кегли ( в разнобой)  - городки  - кольцебросы  - баскетбольная сетка (на ножке)  - диск круглый (маленький)  - диск круглый (большие)  -мешки для прыжков  -кольца для перепрыгивания | 2 набор.  31 шт.  50 шт.  2 сетка;  2 шт.  23 шт.  8 шт.  4 шт.  24 шт. |
| 54. | Платочки (большие) | 45 шт. |
| 55. | Платочки (маленькие) | 31 шт. |
| 56. | Коврик (мягкий) для йоги | 24 шт. |
| 57. | Ролик гимнастический с ручками | 27 шт. |
| 58. | Набор перчаток для ловлей мяча | 5 шт. |
| 59. | Самокаты | 2 шт. |
| 60. | Эспандеры | 1 шт. |
| 61. | Мягкие модули «Альма» | 1 комплект |
| 62. | «Карусель» | 2 шт. |
| 63. | «Поймай мая» | 2 шт. |
| 64. | Пирамидки | 3 шт. |
| 65. | Маски для подвижных игр (вязаные) | 7 шт. |
| 66. | Корзина для инвентаря | 12 шт. |
| 67. | Подвесная сетка для мячей | 1 шт. |
| 68. | Конус п/м (большой) | 27 шт. |
| 69. | Конус п/м (маленький) | 3 шт. |
| 70. | Круги для перепрыгивания «С кочки на кочку» | 16 шт. |

Приложение 6

**План работы со специалистами ДОО**

**на 2023-2024 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем-логопедом**

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с ЗПР и лёгкой умственной отсталости» | Октябрь | Учитель-логопед |
| 2. | Консультация «Особенности речи и словесных инструкций педагога на физкультурном занятии» | Декабрь | Учитель-логопед |
| 3. | Ознакомление инструктора по физической культуре с приёмами по формированию правильного речевого дыхания (длительность выдоха, дифференциация ротового и носового дыхания) | Февраль | Учитель-логопед |
| 4. | Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора | В течении года | Учитель-логопед, инструктор по физической культуре |
| 5. | Помощь учителя-логопеда в подготовке спортивных праздников (подбор игр-речь с движениями) | В течении года | Учитель-логопед |
| 6. | Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с ЗПР и лёгкой умственной отсталости | В течении учебного года | Учитель-логопед |

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем**

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Подбор музыки для исполнения её в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и.т.д.) | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 2. | Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 4. | Помощь в подготовке и проведении праздников | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Использование на физкультурных занятиях, танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов | В течении года | Музыкальный руководитель |

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогом-психологом**

Таблица №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Обследование уровня развития двигательной сферы детей, сформированности движений и пространственных представлений | Сентябрь-Май | Педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 2. | Беседа с инструктором «Диагностика интереса к физическим упражнениям» | Октябрь | Педагог-психолог |
| 3. | Изучение психофизиологических особенностей детей | Октябрь | Педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 4. | Консультация для инструктора по физической культуре «Психолого-педагогические аспекты двигательного развития ребёнка» | Ноябрь | Педагог-психолог |
| 5. | «О здоровье всерьёз»  Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания | Январь | Педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 6. | Консультация для инструктора по физической культуре «Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры» | Февраль | Педагог-психолог |
| 7. | Ознакомление к внедрению комплексов упражнений, направленных на развитие координаций движений | В течении года | Педагог-психолог, инструктор по физической культуре |

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями**

Таблица №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей | Сентябрь-Май | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми имеющими отклонение в состояния здоровья (на основании тестовой диагностики) | Сентябрь-Май | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Проведение консультации по теме «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей» | Сентябрь-Май | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке для детей | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ | Октябрь-Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Подобрать комплексы утренних и после дневного сна гимнастик для детей | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Мастер-класс «Будем здоровье укреплять» | Январь | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе» | Февраль | Воспитатели групп |
| 11. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12. | Проведение ознакомления педагогов с новой методической литературой по физкультурно-оздоровительному направлению | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 13. | Участие в педагогических советах | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |

**План взаимодействия с медицинским персоналом дошкольного учреждения МКДОУ «Красная шапочка» р.п. Линево**

Таблица №5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Примечание** |
| 1. | Физическое развитие детей на начало учебного года:анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей. | Сентябрь | Заполнение листов здоровья. |
| 2. | Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.  Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре.  Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях(для часто болеющих детей). | Декабрь | Проверка врачом места проведения занятий. |
| 3. | Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний:  сердечно-сосудистой и дыхательной системы.  Профилактика плоскостопия, нарушения осанки. | Март | Присутствие врача (старшей медсестры)на физкультурных занятиях.  Комплекс упражнений. |
| 4. | Подведение итогов диагностики на конец учебного года.  Рекомендации по охране здоровья в летний период. | Май | Памятка для родителей. |

Приложение 7

**Расписание образовательной деятельности по физическому развитию**

**на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| Ладушки  (ранний возраст 1-2 года) | 15:35 - 15:45 |  |  |  | 15:40 - 15:50 |
| Белочка  (1-я младшая группа)  ***8:05*** | 9:30 - 9:40 |  | 9.25 - 9:35 |  |  |
| Петушок  (1-я младшая группа)  ***7:55*** | 15:20 - 15:30 |  |  |  | 9:00 - 9:10 |
| Дюймовочка  (2-я младшая группа)  ***8:10*** |  | 9:00 - 9:15 |  | 9:00 - 9:15 |  |
| Почемучки  (средняя группа)  ***8:20*** |  | 9:30 - 9:50 |  | 10:00 - 10:20 |  |
| Лягушата  (старшая группа) | 9:00 - 9:25 | 15:30 - 15:55  *(на улице)* |  | 10:30 - 10:55 |  |
| Золушка  (старшая группа) | 10:10 - 10:35 |  | 10:00 - 10:25 |  | 15:45 - 16:05  *(на улице)* |
| Ягодка  (подготовительная группа) |  | 10:30 - 11:00 | 16:00 - 16:30  *(на улице)* |  | 9:25 - 9:55 |
| Белоснежка  (подготовительная группа) |  | 10:00 - 10:30 |  | 16:00 - 16:30  *(на улице)* | 10:00 - 10:30 |

Приложение 8

**План работы с семьями воспитанников**

**на 2024-2025 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей младшего и среднего дошкольного возраста**

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Консультация «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора» | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Консультация «Весёлая физкультура в семье» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольников» | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы) | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Консультация «Спортивный уголок дома» | Февраль | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Физкультурные досуги согласно перспективному плану для детей | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в весенний период для родителей с детьми» | Март | Инструктор по физической культуре |
| 11. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12. | Выставка семейных рисунков «Мы спортивная семья» | Апрель | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Консультация «Летний отдых и оздоровление детей» | Май | Инструктор по физической культуре |

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителей детей старшего дошкольного возраста**

Таблица №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Консультация на тему «Роль семьи в воспитании ЗОЖ» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 3. | Консультация «Подвижные игры с правилами» | Октябрь | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Консультация «Профилактика плоскостопия» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 6. | Проведение Дни открытых занятий (посещение физкультурных занятий) | Ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы) | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Консультация «Как выбрать вид спорта» | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей | Декабрь | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 11. | Консультация «Как выбрать вид спорта» | Январь | Инструктор по физической культуре |
| 12. | Физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми» | Февраль | Инструктор по физической культуре |
| 14. | Привлечение родителей к участию спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 15. | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 16. | Консультации «Совместные занятия спортом детей и родителей» | Март | Инструктор по физической культуре |
| 17. | Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в групповые уголки | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 18. | Развлечение непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 19. | Спортивное мероприятие «День здоровья вместе с нами» | Апрель | Инструктор по физической культуре |
| 20. | Консультации «Летний отдых и оздоровление детей» | Май | Инструктор по физической культуре |