

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете № 1  
протокол от 31.08.2022г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»  
\_\_\_\_\_  
Т.М. Корнеенко  
Приказ от 31.08.2022г. № 364

**10-02**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
на 2022-2023 учебный год**

**Инструктор по физической культуре:  
Сергеева Марина Александровна**

г. Нижневартовск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ</b>	<b>5</b>
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цели и задачи программы	6
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.1.3.	Нормативно-правовые основы разработки Программы	11
1.1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики,	11
1.1.5.	Возрастные особенности физического развития дошкольников	13
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	16
1.2.1.	Целевые ориентиры в раннем возрасте	16
1.2.2.	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	17
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	18
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>30</b>
2.1.	<b>Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка</b>	<b>30</b>
2.1.1.	Познавательное развитие	31
2.1.2.	Речевое развитие	31
2.1.3.	Социально-коммуникативное развитие	31
2.1.4.	Художественно-эстетическое развитие	32
2.1.5.	Физическое развитие	33
2.2.	Формы образовательной деятельности	35
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	36
2.4.	Особенности образовательной деятельности «физическое развитие» и культурных практик	44
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	52
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	87
2.7.	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	94
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>96</b>
3.1.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	96
3.1.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	96
3.1.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	99

3.1.3.	Кадровые условия реализации программы	103
3.1.4.	Финансовые условия реализации программы	104
3.2.	Распорядок и режим дня.	104
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	111
3.4.	Система сетевого взаимодействия образовательного учреждения	113
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>		114
1.	Режим дня	114
2.	Учебный план	120
3.	График утренней гимнастики	122
4.	Сетка занятий	123
5.	Годовой календарный график	125

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Приоритетным направлением деятельности дошкольного учреждения является оздоровительно-образовательное сопровождение личности ребенка, обеспечивающее полноценное развитие, охрану психофизического здоровья, образовательную и социальную компетентность и включает в себя: оздоровительно-образовательное сопровождение личности ребенка, обеспечивающее полноценное развитие, охрану психофизического здоровья, образовательную и социальную компетентность. В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Ведущие цели программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей 4-7 лет. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера и подвижные игры.

Программа разработана в соответствии с:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», с изменениями;
- Приказом Минпросвещения России от 30.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №21 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

-Программы «От рождения до школы» (далее — Программа) разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и доработанной с учетом Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

-В соответствии с частью 5 статьи 12, пунктом 6 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации», решением педагогического совета (протокол от 25.08.2022 № 4).

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- развитие физических качеств: скорость, сила, гибкость, выносливость, координация;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, равновесие);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей

#### **Цель и задачи на 2022 – 2023 учебный год**

**Цель:** Обеспечение максимально благоприятных условий для всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, гармоничной, творческой, духовно богатой личности дошкольника во всех основных направлениях развития и образования, предусмотренных ФГОС ДО.

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

В соответствии с ФГОС дошкольного образования принципами, положенными в основу Программы, являются:

**Общие принципы и подходы к формированию программы:**

**1. Поддержка разнообразия детства.**

Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

## **2. Сохранение уникальности и самооценности детства**

Как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

## **3. Позитивная социализация**

Ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

## **4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия**

Взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

## **5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.**

Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями

## **6. Сотрудничество Организации с семьей.**

Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

#### **7. Сетевое взаимодействие с организациями**

Социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

#### **8. Индивидуализация дошкольного образования**

Предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

#### **9. Возрастная адекватность образования.**

Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

#### **10. Развивающее вариативное образование.**

Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

#### **11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.**

В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на

образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

#### **12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации достижения целей Программы.**

Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п. ребенка в его саморазвитии и самоутверждения.

#### **1.1.3. Нормативно-правовые основы разработки Программы**

##### **Специальные принципы построения Программы в соответствии с ФГОС ДО:**

##### **1. Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений.**

Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: педагога-психолога, учителя-логопеда, специально подготовленных воспитателей, музыкального и физкультурного руководителей.

##### **2. Принцип коррекционно-компенсирующей направленности образования.**

Любой момент в образовании ребенка с ЗПР должен быть направлен на предупреждение и коррекцию нарушений. Реализация данного принципа обеспечивается современной системой специальных технических средств обучения и коррекции, компьютерными технологиями, особой организацией образовательного процесса.

##### **3. Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития.**

##### **4. Принцип единства диагностики и коррекции.**

В процессе диагностической работы с ребенком следует выявить уровень развития по наиболее важным показателям, что позволит определить индивидуальный профиль развития, а также характер и степень выраженности проблем.

##### **5. Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач.**

Соблюдение данного принципа не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

##### **6. Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании.**

Предполагает организацию обучения с опорой на ведущую деятельность возраста.

Предметно-практическая деятельность в системе коррекционно-развивающего воздействия является специфическим средством. То, чему обычного ребенка можно научить на словах, для ребенка с особыми образовательными потребностями становится доступным только в процессе собственной деятельности, специально организованной и направляемой педагогом.

### **7. Принцип ранней педагогической помощи.**

### **8. Принцип комплексного применения методов педагогического и психологического воздействия**

Означает использование в процессе коррекционного воспитания и обучения многообразия методов, приемов, средств (методов игровой коррекции: методы арт-, сказко-, игротерапии).

### **9. Принцип развития коммуникации,**

Речевой деятельности и языка, как средства, обеспечивающего развитие речи и мышления. На основе словесной речи продолжает развиваться общение, в значительной степени регулируется поведение.

**10. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком** указывает на признание самоценности личности ребенка, необходимости активного его участия в познавательной и практической деятельности.

### **11. Принцип необходимости специального педагогического руководства.**

При разработке АОП ДО учитывается, что приобретение дошкольником с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогов в процессе коррекционно-развивающей работы.

### **12. Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования**

Предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых его возможностей.

### **13. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с ребенком.**

Перенос нового позитивного опыта, полученного ребенком на коррекционных занятиях, в реальную жизненную практику возможен лишь при условии готовности ближайших партнеров ребенка принять и реализовать новые способы общения и взаимодействия с ним, поддержать

- Конвенция ООН о правах ребенка;

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», с изменениями;

- Приказом Минпросвещения России от 30.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №21 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Программы «От рождения до школы» (далее — Программа) разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и доработанной с учетом Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

-В соответствии с частью 5 статьи 12, пунктом 6 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации», решением педагогического совета (протокол от 25.08.2022 № 4).

#### **1.1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы**

Общая характеристика ДОУ:

Учредителем ОУ является муниципальное образование город Нижневартовск. Функции и полномочия учредителя от имени муниципального образования осуществляет администрация города в лице ее структурных подразделений:

- департамента муниципальной собственности и земельных ресурсов администрации города;
- департамента образования администрации города.

Вид: детский сад.

Полное наименование учреждения: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка».

Статус учреждения: муниципальное.

Место нахождения, его юридический и почтовый адреса: 628611, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, город Нижневартовск, улица Спортивная 4.

Е—mail: [mbdou\\_29@mail.ru](mailto:mbdou_29@mail.ru)

ДОУ работает по следующему графику:

День недели	Режим работы
Понедельник-пятница	7:00 – 19:00

Приоритетным направлением деятельности дошкольного учреждения является оздоровительно-образовательное сопровождение личности ребенка, обеспечивающее полноценное развитие, охрану психофизического здоровья, образовательную и социальную компетентность и включает в себя:

✓ оздоровительно-образовательное сопровождение личности ребенка, обеспечивающее полноценное развитие, охрану психофизического здоровья, образовательную и социальную компетентность

✓ формирование интеллектуальных и творческих способностей детей: развитие умственных и художественных способностей ребенка, а также развитие специфических дошкольных видов деятельности. Установления новых взаимоотношений взрослых с детьми на основе личностно-ориентированной модели воспитания, предполагает использование новых форм и методов. Не только воспитатели, но и родители включаются в развивающую образовательную работу с детьми.

✓ формирование основ безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста - создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, содействие здоровому образу жизни детей, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, готовности поддерживать здоровье в оптимальном состоянии, умения вырабатывать индивидуальную программу охраны здоровья.

### **1.1.5. Возрастные особенности физического развития дошкольников**

#### **Дети 3 года жизни**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящий хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребёнку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым.

В этом возрасте интенсивно развиваются ходьба и бег. Ввиду частого их использования быстро формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 3-х лет овладевали правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем. Дети овладевают прыжками, бросанием, лазанием; ценными являются упражнения на развитие функции равновесия. Все эти движения вовлекают в работу большое количество мышечных групп, стимулируют деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Следует отдавать предпочтение небольшому объёму движений, достигая правильного выполнения основ двигательного действия. Младшие дошкольники с интересом относятся к знакомым движениям, так как у них наступает удовлетворение от умелости, свободы, самостоятельности, повышается активность.

Степень развития волевых черт характера и произвольного поведения у детей 3-4 лет невысока, большое значение приобретает мотивация, игровые приёмы, которые не только помогают осознавать требования к правильному выполнению физических упражнений и подчиняться им, но и создают эмоционально положительный фон для побуждения к двигательным действиям, для возбуждения интереса к двигательной деятельности. Данный возраст является благоприятным для развития гибкости.

#### **Дети 4 года жизни.**

Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящий хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребёнку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым.

В этом возрасте интенсивно развиваются ходьба и бег. Ввиду частого их использования быстро формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 4 лет овладевали правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем. Дети овладевают прыжками, бросанием, лазанием; ценными являются упражнения на развитие функции равновесия. Все эти движения вовлекают в работу большое

количество мышечных групп, стимулируют деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Следует отдавать предпочтение, небольшому объёму движений, достигая правильного выполнения основ двигательного действия. Младшие дошкольники с интересом относятся к знакомым движениям, так как у них наступает удовлетворение от умелости, свободы, самостоятельности, повышается активность.

Степень развития волевых черт характера и произвольного поведения у детей 4 лет невысока, большое значение приобретает мотивация, игровые приёмы, которые не только помогают осознавать требования к правильному выполнению физических упражнений и подчиняться им, но и создают эмоционально положительный фон для побуждения к двигательным действиям, для возбуждения интереса к двигательной деятельности. Данный возраст является благоприятным для развития гибкости.

### **Дети 5 года жизни**

Дети 5 лет способны овладеть элементарными общими положениями, характерными для группы однородных движений. На пятом году жизни создаётся возможность ознакомить детей с принципом названия способов подлезания (по точкам опоры), способов метания. Усвоение этого материала позволит детям быстро овладеть разнообразными способами подлезания и метания, так как в них есть общие элементы в структуре движения и технике выполнения. Знания обеспечат осознанную реакцию на указания и подсказку педагога.

При выполнении целого ряда физических упражнений важно сохранять устойчивую позу, поэтому необходимо раскрыть связь между положением ног и устойчивостью стойки. Для формирования устойчивых навыков правильного осуществления двигательных действий, благоприятного их воздействия на функционирование органов и систем предлагаются систематические упражнения в разных ситуациях. Это достигается взаимодействием педагогов и родителей. Разученный на занятиях материал закрепляется индивидуально и в подгруппах в утренний и вечерний режимный отрезок времени и на прогулке.

Из всего дошкольного возраста наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходятся на средний дошкольный возраст. В это время интенсивно развивается гибкость. Повышение уровня скоростных способностей позволяет успешно развить у детей умение быстро набирать скорость при беге.

Успешно в этом возрасте происходит овладение структурой двигательной деятельности и её составными компонентами. С помощью моделирования дети могут понять общий план выполнения физических упражнений, установить связь «цель – результат». На пятом году жизни у дошкольников возникает интерес к деятельности сверстников. Детям доступна организация собственного поведения в соответствии с правилами, они согласуют свои действия с действиями других для достижения общей цели.

### **Дети 6 года жизни**

Сформированное к 6 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстро овладевать новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны чётко выполнять разнонаправленные, разноимённые движения руками, руками и ногами, что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела.

Умение выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, высоты препятствия. Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от

выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в разных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу.

В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребёнка за счёт увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка.

Представление о движении складывается легко, если движение знакомо. Новая связь, компоновка составных элементов нового движения при обучении словом устанавливается без особого труда. Наибольший прирост отмечен в развитии выносливости, общей физической работоспособности.

Стремление к результативности при решении двигательных задач побуждает детей планировать свои практические и игровые действия, преднамеренно выбирать способы выполнения заданий. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом выполнения движения и полученным результатом.

У старших дошкольников появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность. Ребёнок подчиняется правилам очередности выполнения упражнений, вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других.

Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнований, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

### **Дети 7 года жизни**

К 7 годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт упорядочения характера мышечной активности, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку.

Расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения движения ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

В 7 лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия на базе зрительного анализатора и на базе мышечных ощущений. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости. В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность использовать игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество как на точность, так и на быстроту движений.

У детей 7 лет наиболее значителен темп годового прироста коэффициента продуктивности и качественного показателя умственной работоспособности. Развитие воспринимающей системы обеспечивает оптимальные условия для адекватного реагирования на внешние воздействия. При анализе условий выполнения физических упражнений ребёнок способен отвлечься от второстепенного признака и среагировать на существенный признак при выборе способа действия.

Дети 7 лет могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

В шестилетнем возрасте отчётливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствии с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т.д.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

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 Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

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

### **1.2.1. Целевые ориентиры в раннем возрасте**

#### ***К трем годам ребенок:***

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- с удовольствием двигается
- ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

### 1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

#### *К 7 годам ребенок:*

- овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом чувствительных периодов в развитии. Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры образовательной программы, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

Планируемые результаты освоения Программы представлены по четырем основным позициям.

Дети. Освоение специфических детских видов деятельности (игровой, поисково исследовательской, продуктивной) на уровне самостоятельности; динамика в формировании интегративных качеств личности.

Педагоги. Повышение профессиональной компетентности педагогов в реализации комплексно-тематического планирования; эффективное конструирование интеграции деятельности специалистов МАДОУ; широкое ориентирование педагогов в культурно образовательном пространстве города.

Родители. Создание условий для активного участия в образовательном процессе МАДОУ.

Детский сад. Создание методического комплекса по основным направлениям развития дошкольников (литература, сценарии планирования, комплексно-тематические планы, проекты и др.). Создание активной развивающей среды, направленной на самореализацию ребенка в специфических для дошкольного возраста видах деятельности.

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Правила организации и осуществления текущего контроля (педагогической диагностики) освоения обучающимися образовательной программы дошкольного образования, соответствующие права, обязанности и ответственность участников образовательных отношений, должностных лиц Организации регламентируются Положением об осуществлении текущего контроля освоения обучающимися образовательной программы дошкольного образования.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной со оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования), результаты оценивания заносятся в диагностические карты.

#### **Вариативность проведения диагностики**

- Модифицированная методика оценки физического развития физической подготовленности дошкольников Н. Лесковой, Л.Г. Ноткиной

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика воспитателя детского сада преимущественно направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности.

Без педагогической диагностики трудно представить осознанную и целенаправленную профессиональную деятельность педагога. Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования позволяя определить актуальные

образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка
- интересов, предпочтений, склонностей ребенка
- личностных особенностей ребенка
- поведенческих проявлений ребенка
- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками
- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми

#### *Принципы педагогической диагностики*

Педагогическая диагностика осуществляется с учетом ряда принципов, обусловленных спецификой образовательного процесса детского сада.

Принцип объективности означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

Реализация принципа предполагает соблюдение ряда правил, среди которых:

- соответствие диагностических методик возрастным и личностным особенностям диагностируемых;
- фиксация всех проявлений личности ребенка;
- сопоставление полученных данных с данными других педагогов, родителей;
- перепроверка, уточнение полученного фактического материала при проведении диагностики; постоянный самоконтроль педагога за своими собственными переживаниями, эмоциями, симпатиями и антипатиями, которые часто субъективируют фиксацию фактов; развитие педагогической рефлексии.

Принцип целостного изучения педагогического процесса предполагает оценку общего уровня развития ребенка. Для этого необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития: социальном, эмоциональном, интеллектуальном, физическом, художественно-творческом. Важно помнить, что развитие ребенка представляет собой целостный процесс, и что направление развития в каждой из сфер не может рассматриваться изолированно. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга.

Принцип процессуальности предполагает изучение явления в изменении, развитии. Правила, детализирующие принцип процессуальности, состоят в том, чтобы:

- не ограничиваться отдельными «срезами состояний», оценками без выявления
- закономерностей развития; учитывать половозрастные и социокультурные особенности индивидуально-личностного становления ребенка;
- обеспечивать непрерывность изучения диагностируемого предмета в естественных условиях педагогического процесса.

Принцип компетентности означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому. Этот принцип раскрывается:

-в правилах сотрудничества (согласие, добровольность участия в диагностике);

-в безопасности для испытуемого применяемых методик;

-в доступности для педагога диагностических процедур и методов;

-во взвешенности и корректном использовании диагностических сведений (разумной конфиденциальности результатов диагностики).

Принцип персонализации требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать как негативные без анализа динамических тенденций становления.

#### *Проведение педагогической диагностики*

Педагогическая диагностика по программе проводится в течение всего года по определенному графику. Имеется текущая диагностика и итоговая. Предусмотрены диагностические занятия по всем разделам программы, которые входят в учебный процесс.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной совместной деятельности. И, следовательно, строится на основе анализа реального поведения ребенка, в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях).

Инструментарий для педагогической диагностики — это таблица регистрации данных по индивидуальному учету результатов освоения программы дошкольного образования, где фиксируются индивидуальная динамика и перспективы развития каждого ребенка.

При заполнении таблицы используется трехбалльная шкала оценок, где каждой уровневой оценке соответствует качественная характеристика:

1- низкий уровень,

2- средний уровень,

3- высокий уровень.

Периодичность заполнения таблиц - по заданному учебному графику.

В конце учебного года показатели итоговой диагностики обрабатываются и выносятся в диаграмму. Таков механизм процесса педагогической диагностики воспитанников.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка,

построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Результаты психологической диагностики используются для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей. Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой ДОУ, заданным требованиям ФГОС ДО и программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных

организацией условий в процессе образовательной деятельности. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых организациями, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление организацией и т. д.. Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности организации на основе достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Целевые ориентиры, представленные в программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

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

### **Диагностика физического развития дошкольников**

Согласно п. 3.2.3. ФГОС дошкольного образования «при реализации Программы проводится оценка индивидуального развития воспитанников, в рамках педагогической диагностики».

Оценка индивидуального физического развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь и апрель-май) для планирования образовательного процесса и мониторинга развития физических качеств. Одним из наиболее важных направлений педагогической деятельности является контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

Физическая подготовленность - совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные двигательные возможности ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Мониторинг физического развития детей дошкольного возраста основан на методике Г.Н. Лесковой. Н.Н. Ноткиной. В котором обозначены: цель проведения мониторинга, критерии и оценочная шкала обследования детей, а также необходимое оборудование.

На основе общероссийской системы мониторинга физического развития детей (от 29 декабря 2001 г. № 916). Материалы систематизированы и приняты к работе на методическом объединении инструкторов по физической культуре г. Нижневартовска. Критерии Система мониторинга достижений детьми планируемыми результатами освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

**Цель мониторинга:** отслеживание уровня физического развития детей.

**Задачи:**

- выявить уровень освоения двигательных навыков детей
- обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью их устранения
- выявить показатели физической подготовленности детей.

### **Критерии физической подготовленности детей.**

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

➤ Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

➤ Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

➤ Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

➤ Сила - взаимодействие психо-физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. Ловкость - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

### **Оценка физической подготовленности детей:**

**бег на скорость (10 метров)**

возраст	пол	Высокий Уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

**бег на скорость (30 метров)**

возраст	пол	Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7		9,5-9,9		10,0-10,7
	Д	9,8-8,7		9,9-10,2		10,0-12,2
5	М	8,3-7,9		8,4-9,2		9,3-10,0
	Д	8,8-8,3		8,9-9,2		9,3-10,2
6	М	7,6-7,5		7,7-8,2		8,3-8,5
	Д	8,2-7,8		8,3-8,8		8,9-9,2
7	М	7,2-6,8		7,3-7,5		7,6-8,0
	Д	7,5-7,3		7,6-7,9		8,0-8,7

## Методика обследования

### средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки согнуты в локтях 3. выраженный вынос бедра маховой ноги.4. ритмичный бег.

### старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

### Предварительная работа:

*До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и.т.д.)*

*Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.*

*Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.*

### **челночный бег (3\*10 м) сек.**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	12,7	>
	Д	<	12,4	>
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>

### Методика обследования

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

#### Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3\*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и.т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («**На старт**», «**Внимание**», «**Марш**»), правилами выполнения задания: **начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

#### **прыжки в длину с места.(см)**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

#### **методика обследования**

##### **средний возраст.**

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад; 2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед- вверх. 3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

##### **старший возраст.**

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх – вперед); выпрямление ног; резкий мах руками вперед верх. 3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх. 4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

**метание мешочка в даль (150 – 200 г) правой и левой рукой.(см)**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М пр. лев	5,5	4,1	2,5
		4,8	3,4	2,0
	Д пр. Лев	5,2	3,4	2,4
		3,7	2,8	1,8
5	М пр. лев	7,5	5,7	3,9
		4,7	4,2	3,0
	Д пр. лев.	5,9	4,4	3,5
		4,5	3,5	2,5
6	М пр. лев	9,8	7,9	4,4
		5,9	7,9	4,4
	Д пр. лев	8,3	5,4	3,3
		5,7	4,7	3,0
7	М пр. лев	13,9	10,0	6,0
		10,8	6,8	5,0
	Д пр. лев	11,8	8,3	5,5
		8,0	5,6	4,6

**методика обследования**

**средний возраст.**

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука – верх - вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдаль-вверх; сохранение заданного направления полет предмета.

4. заключительная часть: сохранение равновесия.

**старший возраст.**

1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз – назад – в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».

3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед ( или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

**Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

**методика обследования**

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты верх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

**Гибкость.**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

**методика обследования.**

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

**Уровень развития физических качеств****группа:****Воспитатели:**

№	Ф.И.ребёнка	Ходьба	Гибкость		Прыжки в дл. с места		Бросок набивного мяча		Бег 10м		Уровень развития
		балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез
1.											
2.											

возраст	Овладение основными видами движений	Овладение техникой ходьбе на лыжах (по методике М.П.Голощекиной)
3-4 года	<p><b>Ходит</b> сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном положении, плечи развёрнуты дыхание ритмичное, координирует движения рук и ног, по кругу, с заданиями (остановка), в колонне по одному не перегоняя</p> <p><b>Бежит на дистанцию «Добеги до игрушки»</b> движение рук и ног во время бега согласованны. Выполняет разные виды бега: «стайкой», друг за другом, между предметами, с заданиями (остановка), в разном темпе.</p> <p><b>Лазает</b></p>	

	<p>1. Ползание на низких и высоких четвереньках (3-4м), под препятствием, не касаясь руками пола, перелезание через бревно.</p> <p>2. Лазание по лестнице – стремянке, гимнастической стенке, произвольным способом.</p> <p><b>Прыгает в длину с места «Перепрыгни ручеёк»</b> 25см и более, мягко приземляется на обе ноги.</p> <p><b>Метает мешочки в даль «Попади в Яблочко»</b> правой и левой рукой (2,5 м)</p>	
4-5 лет	<p><b>Ходит</b> сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном положении, плечи развёрнуты дыхание ритмичное, чётко выполняет команды педагога, сохраняет правильную осанку.</p> <p><b>Бежит</b> на дистанцию 10 метров меньше чем за 3,2 сек, движение рук и ног во время бега согласованны.</p> <p><b>Свободно лазает</b> по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек ,сохраняя осанку движение рук и ног согласованны.</p> <p><b>Прыгает в длину с места</b> 70,0 и более см., мягко приземляется на обе ноги.</p> <p><b>Метает мешочки в даль</b> правой и левой рукой (М- 5,5м; Д- 5,2м)</p>	<p>Выполняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом,</li> <li>- повороты на месте переступанием,</li> <li>- спуск с пологих склонов в низкой стойке,</li> <li>- подъем на склон ступающим шагом и «лесенкой».</li> </ul>
5-6 лет	<p><b>Ходит</b> сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном положении, живот подтянут плечи развёрнуты дыхание ритмичное, чётко выполняет команды педагога, сохраняет правильную осанку.</p> <p><b>Бежит</b> на дистанцию</p> <p><b>10 метров</b> меньше чем за(М- 3,1 сек, Д-3.2сек.)</p> <p><b>30 метров</b> (М-8,3-7,9сек) движение рук и ног во время бега согласованны.</p> <p><b>Челночный бег</b> меньше (М- 11,3;Д-11,6)бег лёгкий полётный</p> <p><b>Свободно лазает</b> по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом, не пропуская реек ,сохраняя осанку движение рук и ног согласованны.</p> <p><b>Прыгает в длину с места</b>(М-92см иД-более87см)энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p><b>Прыгает в длину с разбега</b> 167см и более.</p> <p><b>Прыгает в высоту с разбега</b> (М-65см, Д-62см.) согласует движение рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко с последующим перекатом на всю ступню</p> <p><b>Метает мешочки в даль</b> правой и левой рукой (7,5м и боле)</p> <p><b>Гибкость</b> ниже уровня опоры более чем (М-3,8см Д-6,8см)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-овладение чувством ритмичной ходьбы на лыжах,</li> <li>-выполняет спуск со склона в средней стойке,</li> <li>-поднимается на склон «лесенкой»;</li> <li>-осваивает технику передвижения скользящим шагом,</li> <li>-выполняет повороты переступанием на месте и в движении;</li> </ul>

6-7лет	<p><b>Ходит</b> сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном положении, живот подтянут плечи развёрнуты дыхание ритмичное, чётко выполняет команды педагога, сохраняет правильную осанку.</p> <p><b>Бежит</b> на дистанцию</p> <p><b>10 метров</b> меньше чем за(М- 2,9сек, Д-3.1сек.)</p> <p><b>30 метров</b> (М-7,5-Д-7,8сек) движение рук и ног во время бега согласованны.</p> <p><b>Челночный бег</b> меньше (М- 11,2;Д-11,3 )бег лёгкий полётный</p> <p><b>Свободно лазает</b> по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом, не пропуская реек ,сохраняя осанку движение рук и ног согласованны.</p> <p><b>Прыгает в длину с места</b> (М-101см и Д-100 см)энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p><b>Прыгает в длину с разбега</b> 240см и более.</p> <p><b>Прыгает в высоту с разбега</b> (М-70см, Д-65см.) согласует движение рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко с последующим перекатом на всю ступню</p> <p><b>Метает мешочки в даль</b> правой и левой рукой (9,8м и боле)</p> <p><b>Гибкость</b> ниже уровня опоры более чем (М-3,9см Д-7,6см)</p> <p><b>Гибкость</b> до уровня опоры или выше.</p>	<p>-в совершенстве владеет скользящим шагом,</p> <p>- выполняет повороты на месте и в движении,</p> <p>- уметь свободно скатываться со склона в позе «лыжника»</p> <p>-выполняет подъемы на склон «лесенкой»и «полуелочкой»</p>
--------	--	---

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

Рабочая программа педагога-психолога обеспечивает, с учетом приоритетного направления деятельности ДООУ в соответствии ФГОС и сферы компетентности педагога-психолога, в реализации пяти направлений развития детей: познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое и физическое.

Психологическое сопровождение образовательных областей

В соответствии с положениями Стандарта и принципами Программы Организации предоставлено право выбора способов реализации образовательной деятельности в зависимости от конкретных условий, предпочтений педагогического коллектива Организации и других участников образовательных отношений, а также с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов. При организации образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, необходимо следовать принципам Программы, в частности принципам поддержки разнообразия детства, индивидуализации дошкольного образования, возрастной адекватности образования и другим. Определяя содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, следует принимать во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников.

Эта работа предполагает активное воздействие на процесс психического развития и формирования личности дошкольника при сохранении индивидуальности ребенка, осуществляемое на основе совместной деятельности педагога, педагога-психолога, учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. Развивающее и коррекционное направление основано на сочетании коррекционно-развивающих программ. Содержание образовательной программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности через образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

#### **2.1.1. Познавательное развитие**

Предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.).

Поддерживать детское любопытство и развивать интерес детей к совместному со взрослым и самостоятельному познанию;

- Развивать познавательные и речевые умения по выявлению свойств, качеств и отношений объектов окружающего мира (предметного, природного, социального), способы обследования предметов;
- Формировать представления о сенсорных эталонах: цветах спектра, геометрических фигурах, отношениях по величине и

поддерживать использование их в самостоятельной деятельности (наблюдении, игре-экспериментировании, развивающих, коррекционных, дидактических играх и других видах деятельности).

□ Обогащать представления об объектах ближайшего окружения и поддерживать стремление отражать их в разных продуктах детской деятельности.

### **2.1.2. Речевое развитие**

Включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха;

### **2.1.3. Социально-коммуникативное развитие**

Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками. Способствовать установлению положительных контактов между детьми, основанных на общих интересах к действиям. Развивать эмоциональную отзывчивость.

### **2.1.4. Художественно-эстетическое развитие**

Предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной, и др.).

Формировать сенсорный опыт и развивать положительный эмоциональный отклик детей на эстетические свойства и качества предметов, на эстетическую сторону явлений природы и окружающего мира.

Формировать умения внимательно рассматривать картинку, народную игрушку, узнавать в изображенном знакомые предметы и объекты, устанавливать связь между предметами и их изображением в рисунке, лепке; понимать сюжет, эмоционально откликаться, реагировать, сопереживать героям; привлечь внимание к некоторым средствам выразительности.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Воспитательно - образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных

особенностей, социального заказа родителей. При организации воспитательно - образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом решаются поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников. Конечной целью является стабилизация всего хода психофизического развития ребенка для успешной интеграции его в общеобразовательную школу и общество сверстников.

**Конкретное содержание образовательных областей зависит** от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

-для детей дошкольного возраста (от 6 лет до окончания образовательных отношений ) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

#### **2.1.5. Физическое развитие**

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

Развивать у детей потребность в двигательной активности. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости; Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями;

Физическое развитие в соответствии с ФГОС направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,

овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи физического развития в раннем возрасте представлены в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А.Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014 г., стр. 129.

Основные цели и задачи физического развития в дошкольном возрасте представлены в образовательной программе дошкольного образования «Развитие»/ под ред. Булычевой А.И. – М: НОУ «УЦ им. Л.А. Венгера «РАЗВИТИЕ», 2016 г., стр.120-122.

**Оздоровительные задачи:**

- Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

**Образовательные задачи:**

- Формировать правильные навыки выполнения основных движений;
- Вызвать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, подлезть, не задев и т.д.)
- Развивать равновесие, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры;
- Содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т.д.;
- Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, координацию движений;
- Расширять способность к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений;
- Приучать детей к действию по плану.

**Воспитательные задачи:**

- Поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- Воспитывать желание участвовать в организованных формах работы совместно с другими детьми;
- Учить подчинять поведение правилам в подвижных играх;
- Вызвать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий

## 2.2. Формы образовательной деятельности

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
<b>Формы организации детей</b>		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
<b>Формы работы</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Игра</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Проектная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Игра</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Проектная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во всех видах самостоятельной деятельности детей</li> <li>• Двигательная активность в течение дня</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Самостоятельные спортивные игры и упражнения</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Создание коллекций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во всех видах самостоятельной деятельности детей</li> </ul>	

## Принципы физического развития

### Дидактические

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

### Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

### Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания

## Методы физического развития

<p><b>Наглядно-зрительные приемы</b> (показ физических упражнений, с использованием наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</p> <p><b>Наглядно-слуховые приемы</b> (музыка, песни)</p> <p><b>Тактильно-мышечные приемы</b> (непосредственная помощь воспитателя)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, пояснения, указания</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>• Вопросы к детям</li> <li>• Образный сюжетный рассказ,</li> <li>• беседа</li> <li>• Словесная инструкция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* • Повторение упражнений без изменения и с изменениями</li> <li>* • Проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• Проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
<b>Наглядные</b>	<b>Словесный</b>	<b>Практический</b>

## Физическое воспитание

Формы работы с детьми	Возрастные группы				
	дети 1-3 лет	дети 3-4 лет	дети 4-5 лет	дети 5-6 лет	дети 6-7 лет
Утренняя гимнастика	ежедневно				
Физкультурное занятие в зале	-	2 раза в неделю	1 раз в неделю		
Физкультурные занятия на воздухе	-		2 раза в неделю		
Физкультурная минутка	ежедневно				
Физкультурные упражнения после дневного сна	ежедневно				
Подвижные игра	ежедневно				
Спортивные игры: (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол)	ежедневно				
Спортивные упражнения: (велосипед, самокат, лыжи, санки, ледяная дорожка)	ежедневно				

Физкультурные досуги	1-2 раза в месяц		2 раза в месяц	2-3 раза в месяц
Физкультурные праздники	-	1 раз в год	2-3 раза в год	
День здоровья	1 раз в год		2-3 раза в год	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно			

## 2.4. Модель организации двигательной активности детей

В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, его состояния здоровья.

№	Виды занятий	Особенности организации	Длительность, периодичность
<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1	Утренняя гимнастика	На открытом воздухе (весна, лето, осень, зима). В помещении зимой при низких температурах воздуха	Ежедневно.10-12 минут
2	Двигательная разминка	В перерывах между занятиями, на которых преобладали статические позы (сидели, стояли)	Ежедневно 7-10 минут
3	Физкультминутка	В зависимости от вида и содержания занятия	Ежедневно Не меньше 3-5 минут
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей. Во время вечерней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей.	25-30 минут
5	Оздоровительный бег	Во время утренней прогулки, подгруппами по 5-7 человек.	3-7 минут
6	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время утренней прогулки. Во время вечерней прогулки.	12-15 минут
7	Прогулки-походы в лес или близлежащий парк (пешие, лыжные)	Во время, отведенное для физкультурного занятия, подвижных игр и упражнений	2-3 раза в месяц 60-120 минут
8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	По мере пробуждения и подъема детей (т. е. небольшими подгруппами)	2-3 раза в неделю. Не более 10 минут
9	Корректирующая гимнастика с последующим гидромассажем	После дневного сна, по одному сеансу в месяц в течение 10 дней подряд с последующим перерывом 2 недели. Проводится по рекомендации врача	12-15 минут
10	Логоритмическая гимнастика	Проводится логопедом или воспитателем (после консультации и под контролем логопеда) по подгруппам	2 раза в неделю
11	Дыхательная гимнастика	Проводится перед прогулкой	3-4 мин
<b>2. Занятия</b>			
1	По физической культуре	Всего три занятия в неделю. Два занятия на свежем воздухе, проводит инструктор по ФИЗО, одно занятие в зале проводит воспитатель. Подгруппами, подобранными с учетом группы здоровья и уровня двигательной активности детей, уровня физической подготовленности.	30-35 минут
2	По плаванию	Два занятия в неделю. Проводит инструктор по плаванию. Подгруппами не более 10-12 человек	30-35 минут
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>			

1	Самостоятельная двигательная деятельность	Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	Ежедневно
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>			
1	Неделя здоровья (каникулы)	Последняя неделя квартала.	2-3 раза в год
2	Физкультурный досуг	По возможности на воздухе. Со сверстниками одной-двух групп.	1-2 раза в месяц. 50-60 минут
3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и на воде	Внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения. На открытом воздухе или в помещении.	2-3 раза в год. 75-90 минут
4	Игры соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	На открытом воздухе или в помещении.	1-2 раза в год
5	Спартакиады вне детского сада	В спортивном клубе или в школе своего микрорайона, участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе.	1 раз в год Не более 120 минут
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
1	Рекомендации родителям	Определяется воспитателем	
2	Физкультурные занятия совместно с родителями в дошкольном учреждении	По желанию родителей, воспитателей и детей	
3	Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, каникул (недели здоровья), туристических походов, посещения открытых занятий.	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

<b>Зал</b>				
<b>Сентябрь</b>				
	<b>1-я неделя (3)</b>	<b>2-я неделя(6)</b>	<b>3-я неделя(9)</b>	<b>4-я неделя(12)</b>
Вводная часть	Учить ходьбе по уменьшено площади опоры, сохраняя равновесие развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях			в
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом

<b>Основные виды движений</b>	<b>I часть.</b> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Подвижные игры «Пойдем в гости», «Дождик пошел» <b>II часть.</b> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)	<b>I часть.</b> Ходьба и бег всей группой за воспитателем. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза);</li> <li>• Бег по залу (Игровое задание «Птички»).</li> </ul>	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей;</li> </ul>	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом <i>Основные виды движений:</i> ползание с опорой на ладони и колени;
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне!»	«Бегите ко мне!»	«Кот и воробышки».	«Подарки»
<b>Октябрь</b>				
	<b>1-я неделя (15)</b>	<b>2-я неделя(18)</b>	<b>3-я неделя (21)</b>	<b>4-я неделя (24)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»;</li> <li>• прыжки;</li> <li>• подвижная игра «Догони мяч».</li> </ul>	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки из обруча в обруч;</li> <li>• прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»);</li> <li>• бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»).</li> </ul>	<b>I I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, враспынную, по залу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажком <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>•прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»);</li> <li>•ползание между предметами, не задевая их(игровое упражнение «Проползи — не задень»);</li> </ul>	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;бег по кругу с поворотом. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений:</i>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола);</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга);</li> </ul>
<b>Подвижные игр</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Кот и воробышки».
<b>Ноябрь</b>				
	<b>1-я неделя (27)</b>	<b>2-я неделя (30)</b>	<b>3-я неделя (33)</b>	<b>4-я неделя (36)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>I часть.</b> Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м);</li> <li>• прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»;</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки «Через болото»;</li> <li>• прокатывание мячей «Точный пас»;</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами);</li> <li>• игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание (игровое задание «Паучки»);</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия;</li> </ul>

			колени) между предметами, не задевая их;	
Подвижные игр	«Волк и зайцы»	«Цветные автомобили»		«Поймай комара».
<b>Декабрь</b>				
	<b>1-я неделя (39)</b>	<b>2-я неделя (42)</b>	<b>3-я неделя (45)</b>	<b>4-я неделя (48)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в нахождении своего места в шеренге			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мешочком	С мешочком
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <p>игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»);</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат;</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <p>прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см);</li> </ul> <p>подвижная игра</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»);</li> <li>упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение</li> </ul>

				«Пройдем по мостику»);
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой домик».	«Поезд»	«Лягушки».	«Котята и щенята»
<b>Январь</b>				
	<b>1-я неделя(51)</b>	<b>2-я неделя(54)</b>	<b>3-я неделя(57)</b>	<b>4-я неделя(60)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С колечком	С колечком
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с платочками.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками;</li> <li>• прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»;</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и в рассыпную по всей «полянке», бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»);</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»);</li> <li>• ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»);</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p><b>I часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание под дугу, не касаясь руками пола;</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками;</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята».	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Лохматый пес»
<b>Февраль</b>				

	1-я неделя (63)	2-я неделя (66)	3-я неделя (69)	4-я неделя (72)
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см);</li> <li>• прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»);</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»);</li> <li>• прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»);</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•лазанье под дугу в группировке «Под дугу»;</li> <li>•упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске);</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Найди свой цвет».</li> <li>• «Подарки»</li> </ul>	«Воробышки и автомобиль»	«Воробышки и кот».	«Дедушка Рожок»
<b>Март</b>				
	1-я неделя (75)	2-я неделя (78)	3-я неделя (81)	4-я неделя (84)
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по два			

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым обручем	С малым обручем
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>I часть.</b> Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»);</li> <li>• прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»);</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»);</li> <li>• катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»);</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>• Ползание на повышенной опоре;</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках с опорой на ладони;</li> <li>• Упражнение в сохранении равновесия;</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Подарки»	«У медведя во бору»	«Наседка и цыплята»
<b>Апрель</b>				
	<b>1-я неделя(87)</b>	<b>2-я неделя (90)</b>	<b>3-я неделя(93)</b>	<b>4-я неделя(96)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в ходьбе врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием;			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С косичкой	С косичкой
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>I часть.</b> Ходьба вокруг кубиков. Бег.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в сохранении равновесия</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки из кружка в кружок с приземлением</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча вверх</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ul>	<p>на полусогнутые ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание мячей</li> </ul>	<p>и ловля его двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке;</li> </ul>	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ползание на ладонях и коленях между предметами;</li> <li>Упражнение в сохранении равновесия;</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<b>Май</b>				
	<b>1-я неделя(99)</b>	<b>2-я неделя(102)</b>	<b>3-я неделя (105)</b>	<b>4-я неделя (108)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С лентами	
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение в сохранении равновесия;</li> <li>Прыжки через шнуры</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные виды движений: с мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</li> <li>Прокатывание мяча друг другу</li> </ul>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>Ползание по скамейки</li> </ul>	<p>Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».</p>

<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Зайцы и волк»	«Огуречик»	
<b>УЛИЦА</b>				
<b>Сентябрь</b>				
	<b>1-я неделя (1,2)</b>	<b>2-я неделя (4,5)</b>	<b>3-я неделя(7,8)</b>	<b>4-я неделя(10,11)</b>
<b>Вводная часть</b>	Способствовать формированию у детей правильной осанки при ходьбе. Обращать внимание на движения рук во время ходьбы, дать детям представление о поднимании рук вперед. Приучать детей начинать и заканчивать действия по сигналу, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	Приучать детей ходить по краям площадки. Развивать умение энергично двигать руками при быстрой ходьбе. Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе	Учить ходить и бегать в прямом направлении всей группой за воспитателем. 1. Упражнять детей в прыжках на 2-х ногах на месте, 2. Прыжки через шнуры (5-6) на двух ногах . 3. Пролезание в большой обруч	В подпрыгиваниях на месте на двух ногах приучать детей приземляться на полусогнутые ноги на носки. 2. Упражнять в прыжках через предметы в ряд на двух ногах 3. Пролезание в обручи «тоннель»	Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу с выполнением команд инструктора
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Волки и зайцы»	«Лохматый пес»	«Кот и мыши», «Быстро возьми свой кубик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузырь»	«Пузырь»	«Ворота»	«Найти Мишу»
<b>Октябрь</b>				
	<b>1-я неделя (13,14)</b>	<b>2-я неделя (16,17)</b>	<b>3-я неделя (19,20)</b>	<b>4-я неделя (22,23)</b>

<b>Вводная часть</b>	Упражнять в нахождении своего места в колонне, шеренге. Ходьба и бег в колонне с изменением направления; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на наталкиваясь друг на друга.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С длинным шнуром в кругу	С длинным шнуром в кругу
<b>Основные виды движений</b>	Учить детей прыжкам с продвижением вперёд отталкиваясь вперёд-вверх. Обращать внимание на одновременное отталкивание двумя ногами. Следить за правильным приземлением. 1 Прыжки на двух ногах в нарисованные круги 2. Перешагивания через препятствие (фишки)	1.Учить бросать мешочек в даль 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Перешагивания через веревку	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Поймай комара». 2.Подлезание под шнур; перешагивать через шнур, натянутый на высоте 50 см. 3.Броски мешочков через шнур	1 Учить прыжкам через шнур в высоту, энергично отталкиваясь ногами 2.Упражнять в подлезании в большой обруч, в перешагивании через предметы.
<b>Подвижные игры</b>	Огуречик	«Цветные автомобили»	«Кот и мыши»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Подарки»	Ровным кругом	Ровным кругом
<b>Ноябрь</b>				
	<b>1-я неделя (25,26)</b>	<b>2-я неделя (28.29)</b>	<b>3-я неделя (31,32)</b>	<b>4-я неделя (34,35)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по периметру площадки, бег между предметами, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Со снежками	Со снежками
<b>Основные виды движений</b>	1 Учить мягкому приземлению в прыжках с высоты(15 см-20 см) 2.упражнять в пролезании в обруч	1.Учить катанию на санях в тройках. Познакомить с правилами безопасности при катании на санях.	1.Продолжать учить кататься в тройках на санях, развивать скорость,	Закрепить ОВД через игровые задания и упражнения.

	прямо 3.Закрепление прыжков из обруча в обруча	2.Метание снежков(шаров) в даль правой рукой	ориентировку. 2.Игровое упражнение «Кто быстрее довезет санки»	
<b>Подвижные игры</b>	«Кошка и птички»	«Лошадки»	«Совушка»	«Лошадки». « Снежинки и ветер» «Зайцы и волк»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди себе пару»	Водяной	«Ворота»	«Поезд»
<b>Декабрь</b>				
	<b>1-я неделя (37,38)</b>	<b>2-я неделя (40,41)</b>	<b>3-я неделя (43,44)</b>	<b>4-я неделя (46,47)</b>
<b>Вводная часть</b>	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1.Учить метанию мешочков в цель через игровое упражнение «Сбей колпак» 2.Катание на санях	1.Ходьба по снежному валу, сохраняя равновесие. 2.Катание на санях	1.Прыжки вдоль шнура в парах через игровое упражнение «Кто быстрее» 2.Катание на санях	Подвижные игры на закрепление основных видов движения: бег, прыжки, метание). Поднять эмоциональный настрой.
<b>Подвижные игры</b>	«Зайцы и волк» «Кто быстрее»	«Веселые снежинки», «Самолеты»	«Чей кружок быстрее соберется»	«Снежинки и ветер», «Быстро возьми»

<b>Малоподвижные игры</b>	«ровным кругом»	«У маланьи»	«ровным кругом»	
<b>Январь</b>				
	<b>1-я неделя (49,50)</b>	<b>2-я неделя (52,53)</b>	<b>3-я неделя(55,56)</b>	<b>4-я неделя (58,59)</b>
<b>Вводная часть</b>	Учить детей ходьбе и бегу выполняя разные виды ходьбы, останавливаясь по сигналу, формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Со снежком	Со снежком
<b>Основные виды движений</b>	1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, приземляться на полусогнутые ноги в обозначенное место 2.Катание на санях	1.Перешагивание через гимнастические палки прямо и боком 2.Катание на санях	1.Прыжки через палки, расположенным на разном расстоянии. 2.Катание на санях	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание). Поднять эмоциональный настрой.
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай»	«Найди себе пару»	«Снежная карусель»	Игровое задание с санками «Кто быстрее» Игры: «Найди свой кубик» Волк и зайцы»,
<b>Малоподвижные</b>	«Воротики»	«Ровным кругом»	У Маланьи	
<b>Февраль</b>				
	<b>1-я неделя (61,62)</b>	<b>2-я неделя (64,65)</b>	<b>3-я неделя (67,68)</b>	<b>4-я неделя (70,71)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу, развивать координацию, ориентировку			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов

<b>Основные виды движений</b>	1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), 2. Катание на санях	1. Прыжки вокруг обручей на 2-х ногах. 2. Катание на санях	1. полоса препятствий: прыжки в обручи, «змейка» через фишки, ходьба по узкой дорожке 2. Катание на санях	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание).
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Хейро»	«Самолеты»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кружева»	«Ворота»	«Иголка и ниточка»	
<b>Март</b>				
	<b>1-я неделя (73,74)</b>	<b>2-я неделя (76,77)</b>	<b>3-я неделя (79,80)</b>	<b>4-я неделя (82,83)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; развивать внимание, реакцию на сигнал инструктора, координацию движений, развивать			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С шариками	С шариками
<b>Основные виды движений</b>	1. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой снизу (расстояние 2 м). 2. Обучать простым классикам из 6 обручей. Прыжки в один обруч двумя ногами, выпрыгивая в два обруча.	1. Упражнять в равновесии; в прыжках через предметы. 2. Бег в парах «кто быстрее перенесет кубики»	1. Упражнять детей в метании мешочка от плеча, в умении менять и.п. ног при броске правой и левой рукой. 2. Закреплять умение подлезать под шнур с ходу (темп увеличить, высота 50см).	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание).
<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь»	«Мыши в кладовой»	«Лохматый пес»	«Цветные автомобили», «Найди себе пару» «Бездомный зайка»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Змея шипучка»	«Найди свой кружок»	«Эхо»	
<b>Апрель</b>				
	<b>1-я неделя (85,86)</b>	<b>2-я неделя(88,89)</b>	<b>3-я неделя(91,92)</b>	<b>4-я неделя(94,95)</b>
<b>Вводная часть</b>	Продолжать развивать умение ходить и бегать свободно, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений Приучать действовать совместно, быстро находить свое место при построении.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Со шнуром	Со шнуром
<b>Основные виды движений</b>	1. прыжки на двух ногах с продвижением вперед, последовательно перепрыгивая через 5-6 палок 2. Обучать бегу в парах через игровое задание «Перенеси кубики».	1. Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием и подлезанием под шнур. 2. Лазание по гимнастической стенке	Учить ходьбе по буму приставным шагом в правую и левую сторону 2. Метание мешочков в даль через веревку	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание).
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с домами»	«Гуси-гуси»	«Перелет птиц»	«Мыши в кладовой»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ручейки-озера-хантейская игра	«Водяной»	«Ровным кругом»	
<b>Май</b>				
	<b>1-я неделя (97,98)</b>	<b>2-я неделя (100,101)</b>	<b>3-я неделя (103,104)</b>	<b>4-я неделя (106,107)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в обратном направлении, с остановкой по сигналу. Закреплять бег врассыпную с построением в обозначенном месте по сигналу.			

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1.Упражнять в прыжках через невысокие предметы в ряд, в ходьбе по узкой дорожке, перешагивая через предметы. 2.Лазанье по гимнастической стенке ставить ногу на середину стопы.	1.Упражнять в ходьбе по ограниченной площади «узкая дорожка» перешагивая через кубики, развивать равновесие. 2. Подлезание под шнур боком	1. Упражнять в равновесии через игровое упражнение «Перешагни – не наступи». 2.Прыжки «С пенька на пенек» (тренировка парашютистов).	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание).
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята» «Чей кружок быстрее соберется»	«Огуречик» «Ровным кругом»	«Солнышко и дождик» «Бездомный заяц»	«Найди свой домик», «Кролики», «Медведь и пчелы»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Перетяни шнурок»	«Разверни кружок»	«Водяной»	

### СРЕДНЯЯ ГРУППА

<i>ЗАЛ</i>				
Сентябрь				
	1-я неделя (3)	2-я неделя(6)	3-я неделя (9)	4-я неделя (12)
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в 2 звена			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик»	«Подарки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Водяной»	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной».	«Ровным кругом
<b>Октябрь</b>				
	<b>1-я неделя (15)</b>	<b>2-я неделя(18)</b>	<b>3-я неделя (21)</b>	<b>4-я неделя (24)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)

<b>Подвижные игр</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Мы – весёлые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У Маланьи...»	«Подарки»	«Найди и промолчи»	«Карусель»
<b>Ноябрь</b>				
	<b>1-я неделя (27)</b>	<b>2-я неделя (30)</b>	<b>3-я неделя (33)</b>	<b>4-я неделя (36)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
<b>Подвижные игр</b>	«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Водяной»	«Найдём цыплёнка»,	«Найди, где спрятано»
<b>Декабрь</b>				
	<b>1-я неделя (39)</b>	<b>2-я неделя (42)</b>	<b>3-я неделя (45)</b>	<b>4-я неделя (48)</b>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мешочком	С мешочком
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ходьба по скамейке, руки на пояс. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 3 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Дед Пихто»	«Колпачок и палочка»	Ровным кругом»	Цветные флажки»
<b>Январь</b>				
	<b>1-я неделя (51)</b>	<b>2-я неделя(54)</b>	<b>3-я неделя (57)</b>	<b>4-я неделя(60)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С колечком	С колечком
<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.

	3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Водяной»	«Где спрятано»,	«Кто позвал»
<b>Февраль</b>				
	<b>1-я неделя (63)</b>	<b>2-я неделя(66)</b>	<b>3-я неделя (69)</b>	<b>4-я неделя (72)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со прыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Дедушка Рожок»
<b>Малоподвижные</b>	«Аисты и лягушата»	«Летает-не летает»	«Карлики и великаны»	«Найди и промолчи»

<b>игры</b>				
<b>Март</b>				
	<b>1-я неделя (75)</b>	<b>2-я неделя (78)</b>	<b>3-я неделя (81)</b>	<b>4-я неделя (84)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по два			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым обручем	С малым обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри».	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»
<b>Апрель</b>				
	<b>1-я неделя (87)</b>	<b>2-я неделя (90)</b>	<b>3-я неделя (93)</b>	<b>4-я неделя (96)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С косичкой	С косичкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У Маланьи»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата».
<b>Май</b>				
	<b>1-я неделя (99)</b>	<b>2-я неделя(102)</b>	<b>3-я неделя (105)</b>	<b>4-я неделя (108)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ползание под дугой	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу,

				ловля после отскока
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти игрушку»
<b>УЛИЦА</b>				
<b>Сентябрь</b>				
	<b>1-я неделя (1,2)</b>	<b>2-я неделя (4,5)</b>	<b>3-я неделя(7,8)</b>	<b>4-я неделя(10,11)</b>
<b>Вводная часть</b>	Учить находить свое место в колонне, шеренге. Упражнять в ходьбе и по ограниченной площади с выполнением различных движений. Упражнять в беге с враспынную, во время бега соблюдать расстояние между друг другом, учить ориентироваться в пространстве.			
<b>ОРУ</b>	С мешочками	Без предметов	С мячом	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. учить действиям с большим мячом (подбрасывания, отбивание и ловля 2 руками) 2. Подлезание по шнур 3. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность через веревку	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.(обруч) 2. Прыжки через шнуры (5-6) на двух ногах . 3. Пролезание в обруч	1. Перебрасывание мячей друг другу –двумя руками снизу, ловля после отскока. 2.Упражнять в прыжках через предметы в ряд на двух ногах ,между предметами. 3. Пролезание в обручи «тоннель»	Занятие, построенное на играх, эстафетах. учить детей играм соревновательного характера. Развивать реакцию, скорость, внимание. Воспитывать выдержанность, уважение к товарищам.
<b>Подвижные игры</b>	«Пчелки»	«Волки и зайцы»	«Совушка»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Подарки»	Водяной	«Ворота»	«Найти Мишу»
<b>Октябрь</b>				
	<b>1-я неделя (13,14)</b>	<b>2-я неделя(16,17)</b>	<b>3-я неделя(19,20)</b>	<b>4-я неделя (22,23)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в построении в колонне по одному, нахождению своего места в колонне, шеренге. Ходьба и бег в колонне с изменением направления; Учить детей быть ведущими в ходьбе; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на наталкиваясь друг на друга. на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через предметы			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С длинным шнуров в кругу	С длинным шнуров в кругу
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через предметы 2. Перешагивания через обручи 3. Метание мешочков через веревку	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Перешагивания через обручи 3. Метание мешочков через веревку	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подлезание под шнур; перешагивать через шнур, натянутый на высоте 50 см. 3. Упражнять в метание в даль	1. Учить прыжкам через шнур в высоту, 2. Упражнять в подлезании в большой обруч, в перешагивании через предметы. Развивать ориентировку в пространстве
<b>Подвижные игры</b>	Огуречик	«Цветные автомобили»	«Кот и мыши»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Подарки»	Ровным кругом	
<b>Ноябрь</b>				
	<b>1-я неделя (25,26)</b>	<b>2-я неделя (28,29)</b>	<b>3-я неделя (31,32)</b>	<b>4-я неделя (34,35)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Со снежками	Со снежками

<b>Основные виды движений</b>	1.Учить мягкому приземлению в прыжках с высоты(15 см-20 см) 2.упражнять в пролезании в обруч прямо, боком 3.Закрепление прыжков из обруча в обруча 4упражнять в пролезании в обруч прямо, боком	1.Учить катанию на санях в тройках. Познакомить с правилами безопасности при катании на санях. 2.Метание снежков(шаров) в цель правой рукой 3.Упражнять в спрыгивании с кубов в определенное место (круг)	1.Продолжать учить кататься в тройках на санях, развивать скорость, ориентировку. 2.Упражнять в метении снежков в цель. (сбить кубик с расстояния 1.5 м). 3.Закреплять прыжки со снежного вала.	Подвижные игры и спортивные упражнения на развитие прыгучести, ловкости. Закрепить ОВД через игровые задания и упражнения.
<b>Подвижные игры</b>	«Кошка и птички» « Один-двое»	«Добеги до предмета» «Лошадки»	«Лошадки» «Гонки на санях»	«Мы веселые ребята», «Берег-река», «Кто быстрее перенесет кубики», «Мышеловка» «Эстафета с палочкой»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди себе пару»	Водяной	«Ворота»	«Найти Мишу»
<b>Декабрь</b>				
	<b>1-я неделя (37,38)</b>	<b>2-я неделя (40,41)</b>	<b>3-я неделя (43,44)</b>	<b>4-я неделя (46,47)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Упражнять в беге «змейкой», оббегая лыжные палки, не наталкиваясь друг на друга.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1.Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах. Помочь освоить чувство отягощения ног лыжами качества: быстроту, ловкость,	Обучать передвижению на лыжах ступающим шагом. Упражнять в выполнении несложных упражнений на лыжах с целью формирования равновесия, уверенно стоять на лыжах.	Продолжать обучать ходьбе на лыжах ступающим шагом Упражнять в выполнении упражнений на лыжах. Развивать выносливость, ориентировку в	Подвижные игры на закрепление основных видов движения: бег, прыжки, метание). Поднять эмоциональный настрой. Развивать

	выносливость. Рассказывание сказки «Чудесные дощечки» Беседа «О лыжном спорте, лыжниках» 2. Катание на санях	Упражнять в сохранении равновесия через игровые упражнения. 2. Катание на санях	пространстве в игре с бегом. 2. Катание на санях	скорость, прыгучесть, меткость, ориентировку в пространстве. Катание на санях.
<b>Подвижные игры</b>	«Зайцы и волк» «Кто быстрее»	«Веселые снежинки», «Самолеты»	«Догони свою пару»,	«Снежинки и ветер», «Пустое место», «Быстро возьми», «Меткий стрелок»
<b>Малоподвижные игры</b>	«ровным кругом»	«У маланьи»	«ровным кругом»	
<b>Январь</b>				
	<b>1-я неделя (49,50)</b>	<b>2-я неделя (52,53)</b>	<b>3-я неделя (55, 56)</b>	<b>4-я неделя (58,59)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в беге «змейкой», оббегая лыжные палки, не наталкиваясь друг на друга.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	На санях	На санях
<b>Основные виды движений</b>	Разучить повороты способом переступания на месте. Учить в выполнении упражнений на лыжах переступанием «Снежинка», «Лесенка». Упражнять в ходьбе ступающим шагом, ходить по снежному коридору	Продолжить обучение поворотам на месте способом переступания. Упражнять детей в игровых заданиях на развитие ориентировки в пространстве. Познакомить со скользящим шагом. Учить двигаться на лыжах с активной работой рук. Упражнять в ориентировке в пространстве через игровые упражнения.	Продолжать обучать ходьбе на лыжах ступающим шагом Продолжать обучение скользящему шагу, учить делать повороты переступанием, обходить предметы, не задевая.	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание). Поднять эмоциональный настрой. Развивать скорость, прыгучесть, меткость, ориентировку в пространстве. Упражнять в катании на санях, объезжать обручи «Змейкой», опираясь на сани сзади.

<b>Подвижные игры</b>	Упражнения игровые: «Санний круг» «Прокладка железной дороги»	«Карусель» - на лыжах. «Ловишки»	«Гармошка на снегу» «Карусель» Солнышко» «Веер»	Эстафеты: «Гонки на санях» «Бег с обручем» «Передай флажок» «Прокати в воротца».
<b>Малоподвижные</b>	Разверни кружок	Эхо	У Маланьи	
<b>Февраль</b>				
	<b>1-я неделя (61,62)</b>	<b>2-я неделя (64,65)</b>	<b>3-я неделя (67,68)</b>	<b>4-я неделя (70,71)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в беге «змейкой», оббегая лыжные палки, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в ориентировке в пространстве через игровые упражнения.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	Дать представление о технике передвижения на лыжах скользящим шагом (рассмотрение иллюстрации, фотографий знаменитых лыжников (рассказ, показ, объяснение). Закрепить повороты на месте способом переступания. Продолжить обучение ступающему шагу с активной работой рук. Продолжить развивать динамическое равновесие. Учить в выполнении упражнений на лыжах переступанием	Продолжить обучение поворотам на месте способом переступания. Упражнять детей в игровых заданиях на развитие ориентировки в пространстве. Познакомить со скользящим шагом. Учить двигаться на лыжах с активной работой рук.	Продолжать обучать ходьбе на лыжах ступающим шагом Продолжать обучение скользящему шагу, учить делать повороты переступанием, обходить предметы, не задевая, собирать расставленные предметы в ряд, сохраняя равновесие. Закреплять метание снежков в даль, цель. Развивать силу рук..	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание). Развивать скорость, прыгучесть, меткость, ориентировку в пространстве. Катание на санях. Упражнять в катании на санях, объезжать обручи «Змейкой», опираясь на сани сзади.

<b>Подвижные игры</b>	«Снежинка», «Лесенка». «Найди свой кружок» «Прокладка железной дороги»	«Солнышко» «Веер» «Ловишки»	«Гармошка на снегу» «Карусель»	Эстафеты: «Бег с обручем» «Передай флажок» «Санные гонки» «Прокати в воротца».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кружева»	«Ворота»	«Иголка и ниточка»	
<b>Март</b>				
	<b>1-я неделя (73,74)</b>	<b>2-я неделя (76,77)</b>	<b>3-я неделя (79,80)</b>	<b>4-я неделя (82,83)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в беге «змейкой», оббегая лыжные палки, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в ориентировке в пространстве через игровые упражнения.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	Закреплять навык передвижения скользящим шагом, учить различать темп передвижения, ориентироваться в пространстве, подниматься на склон «лесенкой», спускаться, низко присев. Учить метать в цель (мишень) от плеча правой, левой рукой. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в подъеме и спуску со склона. Упражнять в катании на санях в тройках, проезжая в ворота.	Учить объезжать предметы на лыжах, сохраняя равновесие скользящим шагом. Упражнять в равновесии; в прыжках через предметы. Упражнять в метании в обруч, развивать глазомер, силу рук.	Продолжать обучать ходьбе на лыжах ступающим шагом Продолжать обучение скользящему шагу, учить делать повороты переступанием, обходить предметы, не задевая., собирать расставленные предметы в ряд, сохраняя равновесие. Закреплять метание снежков в даль, цель. Развивать силу рук.	Подвижные игры на закрепление основных видов движения (бег, прыжки, метание). Развивать скорость, прыгучесть, меткость, ориентировку в пространстве. Катание на санях. Упражнять в катании на санях, объезжать обручи «Змейкой», опираясь на сани сзади.

<b>Подвижные игры</b>	«Проедь в воротца» «Кто быстрее провезет санки».	«Игровые упражнения «Снежинка» «Лесенка» «Солнышко» «Охотник», «зайцы и волк»	Мы веселые ребята». «Зайцы», «пустое место»	Эстафеты: «Бег с обручем» «Передай флажок» «Санные гонки» «Прокати в воротца».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Змея шипучка»	«Найди свой кружок»	«Эхо»	
<b>Апрель</b>				
	<b>1-я неделя (85,86)</b>	<b>2-я неделя (88,89)</b>	<b>3-я неделя (91,92)</b>	<b>4-я неделя (94,95)</b>
<b>Вводная часть</b>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Со шнуром	Со шнуром
<b>Основные виды движений</b>	Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, последовательно перепрыгивая через 5-6 палок на расстоянии 25-30 см. Обучать бегу в парах через игровое задание «Перенеси кубики». Развивать скорость, учить активно работать руками	Упражнять в выполнении упражнений с длинной скакалкой (шнуром). Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием и подлезанием под шнур.	Учить ходьбе по буму приставным шагом в правую и левую сторону Закреплять метание в цель малого мяча от плеча правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.(корзина) Упражнять в ведении мяча ногой в парах	Упражнять в ходьбе по ограниченной площади «узкая дорожка» перешагивая через кубики, развивать равновесие. Упражнять в прокатывании обручей в произвольном направлении.
<b>Подвижные игры</b>	«Хейро»-хантейская игра «Перепрыгни через ручеек», «Ловишки с домами»	«Домики» «Кто быстрее», «Гуси-гуси», «Скок-поскок» «Кролики»	«Сбей кубик», «Скворушки», «Найди себе пару», «Прыгни-повернись»	«Докати обруч до флажка», «Перелет птиц», «Мыши в кладовой»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ручейки-озера-хантейская игра	«Водяной»	«Ровным кругом»	

<b>Май</b>				
	<b>1-я неделя (97,98)</b>	<b>2-я неделя (100,101)</b>	<b>3-я неделя (103,104)</b>	<b>4-я неделя (106,107)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в обратном направлении, с остановкой по сигналу.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	Упражнять в прыжках через невысокие предметы в ряд, в ходьбе по узкой дорожке, перешагивая через предметы. Метание мешочков в вертикальную цель	Учить бросать мяч двумя руками от груди через сетку (расст.-2 м.), упражнять в отбивании мяча одной рукой.	Учить прыгать через короткую скакалку. Упражнять в бросании и ловле мяча в паре (расст.-1,5 м.). Закреплять ходьбу и бег с перешагиванием через предметы в спрыгивании с кубов (высота-15-20 см.), приземляясь в указанное место.	Игры эстафеты. Продолжать учить соревноваться командами, развивать соревновательный дух, скоростно-силовые качества. Воспитывать желание победить, уважение к товарищам.
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята» «Чья колонна скорее построиться»	На внимание «Пингвины» «Ловушка с лентами»	«Воробьишки» «Бездомный заяц»	«Сокол и голуби» (обручи) «Пронеси – не урони» (мяч) «кто быстрее»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Перетяни шнурок»	«Разверни кружок»	«Водяной»	
<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>				
<b>ЗАЛ</b>				
<b>Сентябрь</b>				
	<b>1-я неделя (3)</b>	<b>2-я неделя (6)</b>	<b>3-я неделя (9)</b>	<b>4-я неделя (12)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячами	С мячами
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой»	«Часовщик»	«Подойди не слышно»
<b>Октябрь</b>				
	<b>1-я неделя (15)</b>	<b>2-я неделя (18)</b>	<b>3-я неделя (21)</b>	<b>4-я неделя (24)</b>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия.	1. Ходьба по скамейке на носках 2.. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед

	4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Клубочек»	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».
<b>Ноябрь</b>				
	<b>1-я неделя (27)</b>	<b>2-я неделя (30)</b>	<b>3-я неделя (33)</b>	<b>4-я неделя (36)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Прыжки на гимн.скамье «Лягушки»

<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Водяной»
<b>Декабрь</b>				
	<b>1-я неделя (39)</b>	<b>2-я неделя(42)</b>	<b>3-я неделя (45)</b>	<b>4-я неделя (48)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мешочками	С мешочками
	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске . 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Прыжки со скамейки (20см) на мат	1.Метание мешочков вдаль. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Прыжки по скамье» Лягушки» 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание под дугой на четвереньках
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с палочкой»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»
<b>Январь</b>				
	<b>1-я неделя(51)</b>	<b>2-я неделя(54)</b>	<b>3-я неделя(57)</b>	<b>4-я неделя(60)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Снежинки и льдинки»	«Будь внимательным»	«Затейники»	«Найди и промолчи»
<b>Февраль</b>				
	<b>1-я неделя (63)</b>	<b>2-я неделя (66)</b>	<b>3-я неделя (69)</b>	<b>4-я неделя (72)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом( шарик)	С малым мячом

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стрелочка»	«Разверни кружок».	«Найди и промолчи»,	«Стоп»
<b>Март</b>				
	<b>1-я неделя(75)</b>	<b>2-я неделя (78)</b>	<b>3-я неделя (81)</b>	<b>4-я неделя(84)</b>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	На скамье	На скамье
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат

			4 Подлезание под дугу	
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»
<b>Апрель</b>				
	<b>1-я неделя(87)</b>	<b>2-я неделя(90)</b>	<b>3-я неделя (93)</b>	<b>4-я неделя (96)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	Без предметов На степ-платформе	Без предметов На степ-платформе	С косичкой	С косичкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Водяной»»	«Кто ушел»
<b>Май</b>				
	<b>1-я неделя(99)</b>	<b>2-я неделя(102)</b>	<b>3-я неделя(105)</b>	<b>4-я неделя(108)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С лентами	С лентами
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски. 3 Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Хейро»-хантейская игра	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Летает-не летает»	«Тише едешь- дальше будешь»
<b>УЛИЦА</b>				
<b>Сентябрь</b>				

	1-я неделя (1,2)	2-я неделя (4,5)	3-я неделя (7,8)	4-я неделя (10,11)
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в ходьбе и по ограниченной площади с выполнением различных движений Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей .Упражнять в беге с увертыванием, свободно ориентироваться в пространстве.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1Упражнять в ходьбе и по ограниченной площади с выполнением различных движений. 2Учить прыжкам через скакалку, на месте. 3Упражнять в прокатывании обручей друг другу, догонять катящийся обруч.	1Упражнять в ведении мяча в движении, отбивая двумя и одной рукой, 2 в ловле мяча через сетку в парах. Развивать глазомер. 3Учить прыжкам через скакалку в движении	1 Учить ведению мяча ногой по прямой, упражнять в передаче мяча друг другу, способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве. 2Упражнять в прыжках через предметы в ряд.	Занятие, построенное на играх, эстафетах. Продолжать учить детей играм соревновательного характера. Развивать реакцию, скорость, внимание. Воспитывать выдержанность, уважение к товарищам.
<b>Подвижные игры</b>	«Воробьи-вороны», «Часовщик», «Кто сделает меньше шагов»	«Эстафетные гонки», «Догони свою пару», «Считай шаги»	«Мы веселые ребята» «Ловишки», «Бездомный заяц»	Эстафеты: «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Футболисты», «Эстафета с палочкой»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой»	«Часовщик»	«Подойди не слышно»

**Октябрь**

	<b>1-я неделя (13,14)</b>	<b>2-я неделя (16,17)</b>	<b>3-я неделя (19,20)</b>	<b>4-я неделя (22,23)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в беге с увертыванием, Упражнять в поворотах прыжком, в беге со сменой ведущего. свободно ориентироваться в пространстве. способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. , упражнять в ведении мяча ногой, передавать мяч друг другу ногами, закреплять прыжки в высоту с места через шнур.</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Закреплять ведение ногой мяча в парах.</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Упражнять в поворотах прыжком, в беге со сменой ведущего</p> <p>4.. Учить метанию мешочков в даль правой и левой рукой.</p>	<p>Занятие, построенное на играх, эстафетах.</p> <p>Упражнять в пролезании в обруч боком, в беге широким шагом</p> <p>Вызвать положительные эмоции, бодрое настроение, повысить интерес к занятиям, применять полученные навыки в играх.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка» «Мы веселые ребята», «Кто быстрее до флажка»,»Мяч вдогонку», «Мышеловка»	«Бездомный заяц», «Аист и лягушата», «Земля-луна»	«Гуси-гуси» «Мы веселые ребята», «Кто дальше», «Караси и щука»,	«Мы – весёлые ребята», «Чья колонна быстрее построиться», «Полоса препятствий», «Кто быстрее до кегли», «Футболисты», «Сокол и голуби»»Пустое место»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Клубочек»	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

**Ноябрь**

	<b>1-я неделя (25,26)</b>	<b>2-я неделя (28,29)</b>	<b>3-я неделя (31,32)</b>	<b>4-я неделя (34,35)</b>
<b>Вводная часть</b>	Учить бегу широким шагом, активно работая руками. Упражнять в беге с увертыванием			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым обручем	С малым обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Учить целиться, принимать правильное исходное положение при метании мешочков в цель. Развивать глазомер, силу рук. 2. Учить бегу широким шагом, активно работая руками.	1 Учить держать клюшку, вести шайбу короткими ударами. Упражнять в беге широким шагом, преодолевая препятствия. 2 Упражнять в катании на санях в тройках. Развивать согласованность движений ног при выполнении упражнения «Черепаша»	1 Продолжать учить вести шайбу короткими ударами, прокатывать шайбу в ворота с расстояния 1,5-2 метров. 2 катание на санях в тройках, в парах.	Игры, эстафеты. Учить болеть за свою команду, воспитывать выдержку, уважение к товарищам. Повысить эмоциональный и физический тонус.
<b>Подвижные игры</b>	«Меткий стрелок», «Догони свою пару».	«Лиса в курятнике», «Кто больше соберет снежков», «Черепаша»	«Черепашьи ходы», «Объедь и не задень», «Северный и южный ветер», «Мышеловка»	«Гонки на санях», «Загони шайбу в ворота», «Меткий стрелок», «Кто дальше» «Два мороза».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Водяной»	
<b>Декабрь</b>				
	<b>1-я неделя (37,38)</b>	<b>2-я неделя (40,41)</b>	<b>3-я неделя (43,44)</b>	<b>4-я неделя (46,47)</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мешочками	С мешочками

	Подготовить к ходьбе на лыжах. Упражнять в подготовительных упражнениях на лыжах, развивать «чувство» лыж, равновесие. Обучение ходьбе скользящим шагом по учебной лыжне	Учить поворотам переступанием вокруг задников лыж. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах через игровые упражнения	Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах через игровые упражнения . Учить прокатываться в ворота с небольшого разбега. Упражнять в поворотах переступанием. Закреплять навык широкого скользящего шага с энергичной работой рук.	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений (бег, ходьба, прыжки, ходьба на лыжах, катание на санях), вызвать положительный эмоциональный настрой, продолжать воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность
<b>Подвижные игры</b>	«Прокладка железной дороги», «Догони свою пару», «Берег-река»	«Веер», «Солнышко», «Охотники и зайцы», «Ловишки с приседаниями»	«кто быстрее повернется», «Карусель», «Слалом на равнине», «День и ночь»	«Чемпионы», «Кто быстрее» «Борьба за флажки», «Юные хоккеисты», «Черепашьи ходы», «Веселые парочки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»
<b>Январь</b>				
	<b>1-я неделя (49,50)</b>	<b>2-я неделя (52.53)</b>	<b>3-я неделя(55,56)</b>	<b>4-я неделя (58,59)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в беге «змейкой», оббегая лыжные палки, не наталкиваясь друг на друга.			

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	Учить подъему на склон «лесенкой» и спуску в средней стойке. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом с активной работой рук. Упражнять в катании на санях в парах, в тройках, по одному с опорой на сани.	Учить в скольжении с небольшого разбега на двух лыжах, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык скользящего шага через упражнение «Цветные линии». Упражнять в подъеме на склон «Лесенкой», во время спуска, проезжать как можно дальше.	Учить объезжать лыжные палки «змейкой», сохраняя равновесие. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, стараться делать шаги как можно длиннее. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах с помощью бубна. Упражнять в катании на санях в парах.	Занятие, построенное на играх, эстафетах. Вызвать положительный, эмоциональный настрой. Воспитывать дисциплинированность, уважение к товарищам. Закреплять навыки спортивных упражнений ( бег, прыжки, катание на санях, лыжах)
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята», «Скворушки», «Быстро шагай» МПИ «Разверни кружок»	«Считай шаги», «Возьми платочек», «Бездомный заяц» МПИ «Тик-так-тук»	«Бег шеренгами», «Догони свою пару», «Мышеловка», «Берег-река» МПИ «Круг-кружочек»	«Чья команда быстрее», «Сбей колпак», «Сбор снежков», «Гонки на санях»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Снежинки и льдинки»	«Будь внимательным»	«Затейники»	«Найди и промолчи»
<b>Февраль</b>				
	<b>1-я неделя (61,62)</b>	<b>2-я неделя (64,65)</b>	<b>3-я неделя (67,68)</b>	<b>4-я неделя (70,71)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в беге «змейкой», оббегая лыжные палки, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в ориентировке в пространстве через игровые упражнения.			
<b>ОРУ</b>				
<b>Основные виды движений</b>	Учить метанию мешочков в цель (мишень). Развивать глазомер, точность броска. Упражнять в ходьбе на лыжах	Упражнять ходьбе на лыжах скользящим шагом, стараться делать шаги как можно длиннее. При спуске со склона принимать «позу	Учить вести шайбу «змейкой», между предметами, упражнять в прокатывании шайбы друг	Занятие, построенное на играх, эстафетах. Вызвать положительный,

	скользящим шагом , проходить в ворота, сохраняя равновесие. Познакомить с « позой лыжника»Упражнять в поворотах переступанием на месте.	лыжника». Закреплять метание снежков в движущуюся цель (раскачивающийся обруч)	другу. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, проезжая в несколько ворот из лыжных палок. Упражнять в поворотах переступанием на месте через игровые упражнения: «Солнышко», «Веер», «Снежинки»	эмоциональный настрой. Развивать выносливость, ловкость Воспитывать желание победить, уважение к товарищам. Закреплять навыки спортивных упражнений ( бег, прыжки, метание, катание на санях, лыжах)
<b>Подвижные Игры</b>	«Южный и Северный ветер», «Пустое место», «Быстро шагай», «Берег – река»	«Горелки», «Воробьи-вороны», «Бездомный заяц». «Хитрая лиса», «Белые медведи»	«Встречные перебежки», «Догони свою пару», «Охотники и зайцы», «Салют»	«Чья команда быстрее», «Меткий стрелок», «Лучший лыжник», «Дружная семейка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стрелочка»	«Разверни кружок».	«Найди и промолчи»,	«Стоп»
<b>Март</b>				
	<b>1-я неделя (73,74)</b>	<b>2-я неделя (76,77)</b>	<b>3-я неделя (79,80)</b>	<b>4-я неделя (82,83)</b>
<b>Вводная часть</b>	Упражнять в беге «змейкой», оббегая лыжные палки, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в беге с препятствиями. Упражнять в ориентировке в пространстве через игровые упражнения.			
<b>ОРУ</b>				

<b>Основные виды движений</b>	Упражнять в метании мешочков в даль, правой и левой рукой. Развивать глазомер, силу броска. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом с активной работой рук. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.	Обучать игре в хоккей, напомнить правила техники безопасности. Учить прокатывать шайбу в ворота с расстояния 2 - 2,5 метра, передавать шайбу по кругу. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом. При спуске проезжать как можно дальше.	Продолжать обучение игре в хоккей. Вести шайбу в парах, передвигаясь с одной стороны площадки на другую. Развивать глазомер, силу удара через игровые упражнения. Упражнять в катании на санях, развивать согласованность движений рук и ног.	Занятие, построенное на играх, эстафетах. Вызвать положительный, эмоциональный настрой. Развивать выносливость, ловкость. Воспитывать желание победить, уважение к товарищам. Закреплять навыки спортивных упражнений ( бег, прыжки, метание, катание на санях, лыжах)
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки» «Южный и Северный ветер», «Пустое место», «Быстро шагай».	«Ловишки с приседаниями»	«Кто выше», «Краски» Хоккей: точный удар.	
<b>Малоподвижные игры</b>	МПИ Круговорот»	«Море волнуется»	МПИ «Сделай фигуру»	
<b>Апрель</b>				
	<b>1-я неделя (85,86)</b>	<b>2-я неделя (88,89)</b>	<b>3-я неделя (91,92)</b>	<b>4-я неделя (94,95)</b>
<b>Вводная часть</b>	Бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево. Бег со сменой ведущего			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками

<b>Основные виды движений</b>	Учить играть в хоккей командами по 3 человека. Закреплять навыки ведения шайбы, соблюдать правила игры. Упражнять в метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Учить правильно принимать исходное положение. Развивать глазомер, силу рук, ориентировку в пространстве. Упражнять в прыжках в высоту через шнур, в длину	Упражнять в прыжках через веревку прямо, боком, в беге с препятствиями. Упражнять в катании на санях в парах, по одному, объезжая предметы. Развивать скоростно–силовые качества, выносливость, ориентировку.	Упражнять в ходьбе по бревну: с разным положением рук, перешагивая через предметы, с поворотом на середине, спрыгивая в обозначенное место. Учить ударом ноги по мячу сбивать кегли. Развивать равновесие, реакцию.	Игры, эстафеты Вызвать положительный, эмоциональный настрой. Развивать выносливость, ловкость Воспитывать желание победить, уважение к товарищам. Закреплять навыки спортивных упражнений
<b>Подвижные Игры</b>	«Возьми платочек», «Воробьи – вороны», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Челночок и ниточка»	«Перемена мест», «Горелки», «Кто дальше», «Караси и щука»	«Горелки» «Путешествие на ракете», «Прыгни-повернись», «Выстрел в небо», «Горизонтальная мишень»	«Волк во рву», «Пожарные на учение», «Смелые верхолазы»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Водяной»»	МПИ «Иголочка и ниточка
<b>Май</b>				
	<b>1-я неделя (97,98)</b>	<b>2-я неделя (100,101)</b>	<b>3-я неделя (103,104)</b>	<b>4-я неделя (106,107)</b>
<b>Вводная часть</b>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячами	С мячами

<b>Основные виды движений</b>	Тематическое занятие Учить перестроению в 2, 4 колонны путем дробления. Упражнять в прыжках из разных исходных позиций (на 2-х ногах вдоль каната, через скамью с опорой на руки, метанию мешочков в цель. Развивать скоростно-силовые качества, реакцию, умение быстро ориентироваться. Воспитывать в детях патриотические чувства, внимательное отношение к товарищам	Упражнять в ходьбе по скамье, с поворотом на середине, мягком спрыгивании на полусогнутые ноги. Учить передавать мяч ногами друг другу, продвигаясь вперед. Упражнять в прокатывание обруча по прямой, по кругу, подталкивая рукой. Учить пробегать в катящийся обруч. Развивать равновесие, ориентировку.	Обучать прыжкам через скакалку разными способами. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Упражнять в передаче мяча в тройках по кругу, попадать мячом в ворота с расстояния 3-3,5 метров	Упражнять в прыжках с небольшого разбега через натянутую веревку. Учить играть в футбол командами по пять- семь человек. Развивать скорость, реакцию, меткость, силу рук через игру «Вышибалы»
<b>Подвижные игры</b>	«Снайперы», «Взлет – посадка», «Салют», «Бег шеренгами».	«Считай шаги», «Сбей кеглю», «Не пропусти мяч», «Чей обруч дальше», «Воробьи-вороны» «Хейро»-хантейская игра	«Вышибалы» «Точный пас», «Стоп», «Догони свою пару», «Птички и клетка», «Берег-река»	«Ловишка с мячом», «Вышибалы», «Лягушки и цапли»
<b>Малоподвижные игры</b>	МПИ «Улитка»	МПИ «Клубочек»	МПИ «Водяной»	«Тише едешь- дальше будешь»

### 2.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, включает направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ, а также созданных самостоятельно. Данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

Выбор парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива; сложившимся традициям ДОУ .

#### Образовательная область «Физическое развитие»

Вариативная часть определяется реализуемыми программами дополнительного образования, современными образовательными технологиями различной направленности:

Направления	Наименование программы, технологии	Возрастная категория	Количество часов в неделю/в год
«Физическая культура»	«Обучение плаванию», (автор Осокина Т.И.)	Дети дошкольного возраста от 3 лет до окончания образовательных отношений	3-4 года- 2/36, 15 мин 4-5 лет- 2/72, 40 мин 5-6 лет- 2/72, 50 мин 6-7 лет- 2/72, 60 мин

### 2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Образовательная работа воспитателя с детьми происходит в процессе различных образовательных ситуаций. Образовательные ситуации могут специально создаваться для решения какой-то образовательной задачи. Такие ситуации специально организуются, планируются, для них готовится материал, продумывается место и время. Такие ситуации мы называем «прямыми образовательными» (например, ситуации, которые раньше организовывались как занятия). Цель и задача педагога в таких ситуациях – образовательная: развитие у детей познавательных и творческих способностей, психических качеств, сообщение им знаний, создание условий для овладения детьми определенными действиями.

Взаимодействие педагога с детьми часто происходит в ситуациях, которые можно назвать «бытовыми». Это ситуации еды и подготовки к еде, сбора на прогулку (одевание) и возвращение с нее (раздевание), свободное взаимодействие детей друг с другом (игра, перемещение по группе, помещениям детского сада). Для педагога цель в таких ситуациях – обеспечение здоровья детей, разрешение конфликтов между детьми. Такие ситуации, однако, могут и должны

использоваться для решения других образовательных задач. Ситуации, преследующие одну цель, но используемые, в то же время, для решения других образовательных задач, мы называем «косвенными». Образовательная работа в таких ситуациях происходит, как правило, неосознаваемым для педагога образом и не всегда эффективно и даже адекватно. Однако ее образовательное воздействие будет гораздо более эффективным, если педагог осознает образовательные возможности таких ситуаций, будет действовать в них сознательно, профессионально, с установкой на развитие ребенка.

Деятельность детей в образовательной ситуации может происходить в виде свободной игры, когда дети могут перемещаться по всей группе; дидактических игр за столиками; бесед и слушания чтения, когда дети сидят на полу, и др. В образовательной ситуации часто происходит смена форм и видов деятельности детей. Многие образовательные ситуации могут быть связаны между собой единой сюжетной линией, постоянно действующим персонажем или сказочной деталью (волшебный ключик, старушка-Сказочница, Путешественник и т. п.).

Само слово «образовательная ситуация» употребляется условно, как характеристика времени, отведенного на специальную работу с детьми. Это могут быть

- ролевая игра воспитателя с детьми (индивидуально или с несколькими),
- свободная игра детей;
- дидактические игры,
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- наблюдения,
- экспериментирование,
- специально организованная деятельность по обучению детей (занятия с игровой мотивацией, воображаемой ситуацией);
- переход из одного помещения в другое (в музыкальный, физкультурный залы, на занятия в специально оформленное помещение),
- беседы;
- свободное общение детей друг с другом, воспитателя с детьми,
- выполнение поручений;
- досуги (математические, лингвистические, музыкальные, экологические и др.);
- праздничные мероприятия;
- подготовка к праздникам (репетиции, разучивание стихов, песен, участие в изготовлении костюмов, декораций),
- чтение художественной литературы;
- рассматривание картин, иллюстраций,
- подготовка к прогулке, еде, сну,
- прогулка, еда, сон,

## 2.5. Особенности образовательной деятельности «физическое развитие» и культурных практик

В соответствии с действующими Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования для реализации образовательных задач и содержания образовательных областей, сегодня необходимо внедрение инновационных подходов к условиям организации образовательного процесса.

Современное образование заставляет педагогов думать о том, как сделать процесс обучения более результативным. Как учить так, чтобы ребенок проявлял интерес к знаниям.

Построение образовательного процесса в ДОУ на основе интерактивно-дидактических ресурсов ориентировано на информатизацию образовательной среды и целостное развитие ребенка дошкольного возраста.

Эффективным средством обучения, в этой связи, является область компьютерной технологии, связанная с использованием информации, имеющей различное физическое представление и существующей на различных носителях.

Использование средств новых информационных технологий и компьютера как средства познания повышает уровень и сложность выполняемых задач, дает наглядное представление результата выполненных действий, возможность создавать интересные исследовательские работы, проекты.

Изучение любого материала с использованием ИКТ наводит на размышление детей и способствует развитию интереса их к занятию. Классические и интегрированные занятия в сопровождении мультимедийных презентаций и программных продуктов благодаря наглядности и интерактивности, позволяют вовлекать в активную работу всю группу детей. Обостряется восприятие, повышается концентрация внимания, улучшается понимание и запоминание материала. Применяется педагогами ДОУ (воспитателями, логопедами, психологами, музыкальными руководителями):

- ✓ в непосредственно образовательной и совместной деятельности, и обеспечивает единство познания, творчества, игры, помогая решать задачи речевого, математического, экологического, эстетического развития, а также способствует развитию у детей памяти, воображения, навыков ориентации в пространстве, мышления;
  - ✓ при проведении групповых консультаций для педагогов и родителей; музыкальных развлечений и праздничных мероприятий. Информационные компьютерные технологии позволяют проводить компьютерное занятие, разработанное средствами Power Point –это тематически и логически связанная последовательность информационных объектов, демонстрируемая на экране или мониторе. В ходе занятия используются различные информационные объекты: изображения (слайды), звуковые и видеофрагменты. Эффективность работы со слайдами, картинками и другими демонстрационными материалами будет намного шире, обычного занятия, т.к. увеличивает объем воспринимаемой информации.
- Работа с видеоматериалами значительно расширяет объем воспринимаемой информации. Технический комплекс состоит из магнитно-маркерной интерактивной доски, интерактивной приставки и документ-камеры Mimio, видеопроектора, компьютера (ноутбука), программно-методического обеспечения.

### *Культурные практики*

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми

самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. Интерактивная доска – это сенсорный экран, присоединенный к компьютеру, изображение с которого передает на доску проектор. Достаточно прикоснуться к поверхности доски, чтобы начать работу на компьютере. Интерактивная доска имеет интуитивно понятный, дружелюбный графический интерфейс.

При работе на таком оборудовании используются различные стили обучения: визуальные, слуховые или кинестетические. Дети могут видеть и передвигать большие цветные изображения.

*Работая с интерактивной доской, педагог сможет:*

Активно комментировать материал: выделять, уточнять, добавлять посредством электронных маркеров с возможностью изменить цвет и толщину линии.

Делать пометки прямо поверх изображения; рисовать и записывать поверх любых приложений и веб - ресурсов, что усиливает подачу материала. Взять маркер и сделать запись, добавить комментарий, нарисовать круг, подчеркнуть или выделить нужную информацию, использовать разные цвета и способы выделения. Использовать документ-камеры, позволяющие вывести на доску любой рисунок, документ, работу ребенка и т. д.

*Методика использования*

Инновационные технологии направленные на коррекционно-развивающее, познавательное-речевое развитие у дошкольников включают в себя компьютерные технологии. Планируя занятие или другое мероприятие с применением ИКТ, педагог должен соблюдать дидактические требования, в соответствии с которыми:

- ✓ материалы к занятию готовятся заранее - это обеспечит хороший темп, сохранит время для индивидуальной работы и обсуждения;
  - ✓ используемый дидактический материал должен соответствовать теме занятия;
  - ✓ четко определяется педагогическая цель применения информационных технологий в образовательном процессе;
  - ✓ при подборе технологий, игр особенно важно уделять внимание содержанию, графике, тому, насколько грамотно составлены задания, четкость, правильность инструкций, продолжительность каждого задания, отсутствием перегруженных второстепенными элементами;
  - ✓ необходимо уточнять, где и когда предполагается использовать информационные технологии на занятии в контексте логики раскрытия учебного материала и своевременности предъявления конкретной информации;
  - ✓ необходимо согласовывать выбранное средство информационной технологии с другими техническими средствами обучения;
  - ✓ необходимо учитывать специфику дидактического материала, особенности развития воспитанников группы, характер объяснения новой информации.
- ✓ Соблюдение требований **СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"**: продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет - 5-7 минут; занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

## **2.6. 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 детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю 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, способностей 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 дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, 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.

### **Поддержка детской инициативы в ранней и младшей группе**

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Воспитатель поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Воспитатель показывает детям пример доброго отношения к окружающим: как утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь. Он помогает малышам увидеть в мимике и жестах проявление яркого эмоционального состояния людей. Своим одобрением и примером воспитатель поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники — это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка в детском саду организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

### **Поддержка детской инициативы в средней группе**

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает **новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни**. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Воспитатель специально насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы (определить, влажный или сухой песок, годится ли он для постройки; отобрать брусочки такой ширины, чтобы по ним одновременно проезжали 2 или 3 машины и пр.). В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст

«почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к воспитателю: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Нередко ребенок многократно обращается к воспитателю с одними и теми же вопросами, чтобы докопаться до волнующей его истины, и от воспитателя требуется большое терпение, чтобы снова и снова давать ответы. Доброжелательное, заинтересованное отношение воспитателя к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» обсуждать их

помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой — укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

В свободной деятельности дети по желанию выбирают интересные занятия в организованных в группе центрах активности. Это - центры игры, театрализации, искусства, науки, строительства, математики, двигательной деятельности. Во время занятий и в свободной детской деятельности воспитатель создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы (примеры таких ситуаций приведены в конкретных разделах данного пособия). По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы воспитатель всегда высоко оценивает.

### **Поддержка детской инициативы в старших группах**

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Воспитатель помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение в детском саду. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя»,

«Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений.

Воспитатель придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет».

Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми **универсальных умений: поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.** Задача развития данных умений ставится воспитателем в разных видах деятельности. При этом воспитатель использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Задача воспитателя — развивать интерес к творчеству. Этому способствует создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде, словесное творчество. Все это — обязательные элементы образа жизни старших

дошкольников в детском саду. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения.

## **2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Дети, педагоги и родители - главные участники образовательного процесса. Задача педагогического коллектива – установить партнерские отношения, объединить усилия для развития, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

Приведя ребенка в детский сад, родители хотят, чтобы их детей не только готовили к школе, но и обеспечивали широкий спектр знаний, развивали умения, навыки общения, выявляли способности. Однако без тесного взаимодействия с семьей решить эти проблемы практически невозможно.

*Цель* взаимодействия с родителями. Сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

### ***Задачи:***

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### ***Основные принципы в работе с семьями воспитанников***

- \* Открытость детского сада и семьи
- \* Сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей
- \* Создание единой развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

### ***Система работы с родителями включает:***

- ✓ информирование родителей о результатах работы ДОУ на групповых родительских собраниях, анализ участия родительской общественности в жизни ДОУ;

- ✓ информирование родителей о ходе и содержании образовательно-оздоровительной деятельности ДООУ,
- ✓ участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- ✓ целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- ✓ обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях;
- ✓ участие в проектной деятельности.

Тесная взаимосвязь всех специалистов обеспечивается за счет совместного планирования работы, правильного и четкого распределения задач каждого участника коррекционно-образовательного процесса, осуществления преемственности в работе и соблюдения единства требований, предъявляемых к детям.

Взаимодействие педагогов ДООУ и родителей по вопросам образовательной деятельности с детьми происходит по нескольким направлениям.

**Первое** – знакомство родителей с правилами, существующими в группе, а так же способами их усвоения. Обычно родителей знакомят с правилами пребывания детей в ДООУ, связанными с режимными моментами: время прихода и ухода, время обеда, сна; видами одежды, необходимой для нахождения в ДООУ, на физкультурных занятиях, на прогулке. Однако само пребывание детей в ДООУ сопряжено с рядом ограничений или правил пребывания. Это, например, способы удобного расположения предметов в шкафу для одежды ребенка, правила одевания (снятия) одежды и обуви (последовательность, способ действия с каждым предметом), правила мытья рук, правила поведения на улице, правила коммуникации детей с взрослыми и детьми в ДООУ и многое другое. Правила эти вводятся педагогами для детей и осваиваются детьми во время пребывания в ДООУ. Однако гораздо эффективнее, если родители будут знакомы с этими правилами, будут устанавливать их и дома (например, правило мытья рук), спрашивать о них детей, помогать детям осваивать правила (например, правила одевания, обращения с предметами, правила вежливого обращения). Можно также сказать родителям, что им следует быть терпеливыми и сдержанными в таком взаимодействии с детьми.

**Второе** – привлечение родителей к образовательной работе с детьми по развитию познавательных способностей. По конкретному заданию педагогов родители дома проводят с детьми наблюдения, например, изучают вместе с детьми, где в окружающем встречаются числа и цифры, меряют шагами и вычерчивают периметр комнаты (рисуют комнату сверху), читают детям литературные произведения из предложенного списка, вспоминают родственников и наклеивают их фотографии в альбом и др. Такие задания даются родителям довольно редко, в основном образовательная работа ведется педагогами.

**Третье направление** – создание родителями ситуаций, организация родителями деятельности детей таким образом, что это позволяет реализовывать детям сформированные у них способы деятельности, овладевать новыми способами. ДООУ предлагает для этого выполнение дома родителям с детьми различных поделок с целью демонстрации их в дальнейшем в ДООУ. Для того, чтобы мотивировать родителей на такое взаимодействие с детьми, ДООУ организует различные выставки работ родителей и детей, выполненных на определенную тему дома («Украсим Чудо-дерево». «Осенние фантазии», «Счастливый выходной день», «Здравствуй масленица», «Окно в прекрасный мир», «Бессмертный полк», «На работе у папы (мамы)» и др.), проводит тематические встречи («Сделаем маску для карнавала», «Модное дефиле» и др.), организует взаимодействие родителей и детей в детском саду («Построим дом», «Построим сказочный город», «Мы вместе с мамой творим волшебство» и др.). Родителям иногда не просто найти совместное с ребенком дело, зачастую они не владеют техниками создания поделок. Воспитатели и специалисты ДООУ могут предложить родителям информационные стенды и мастер-классы по овладению

некоторыми способами, техническими приемами изготовления поделок из природного или бросового материала, крупы, бумаги, знакомство родителей с опытом родителей детей, вышедших сада.

Можно также предложить родителям вместе с детьми изготовление альбомов – проектов на какую-то тему, например, «Я знаю, как это устроено (бывает, называется)».

**Четвертое направление** работы с родителями в ДОУ – это помощь родителям в овладении способами позитивной коммуникации с детьми, коммуникации направленной на развитие ребенка. Для того, чтобы научить ребенка способам выполнения деятельности, правилам поведения, способам коммуникации, взрослый должен обладать специальными навыками и умениями. Т.е. это работа по воспитанию родителей. Предлагать такую работу родителям стоит, конечно, только специально подготовленным педагогам, психологам.

### ***Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»***

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

### **2.8. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

Содержание коррекционной работы направлено на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание детям этой категории в освоении Программы.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

#### Цели коррекционной работы:

- всесторонне развивать детей с ограниченными возможностями здоровья;
- стабилизировать психофизическое развитие ребенка для успешной интеграции его в общеобразовательную школу и общество сверстников.

#### Содержание коррекционной работы обеспечивает:

- выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
- возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы и их интеграции в образовательном учреждении.

Принципы организации коррекционно-педагогического и образовательного процесса в группах для детей с ОВЗ:

1. Учет общих, специфических и индивидуальных особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход к диагностике и коррекционной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья.
3. Модификация учебных планов и программ, увеличение сроков обучения, перераспределение учебного материала и изменения темпа его прохождения на основе преемственности школьного курса с дошкольным при соблюдении дидактических требований соответствия и содержания обучения познавательным возможностям детей.
4. Вариативность программ и средств воздействия, адаптивные возможности воспитательно-образовательных форм и методов, целостность и комплектность общего оздоровления организма ребенка.

Правильная организация коррекционно-педагогической, воспитательной работы в группах компенсирующей направленности определяет качество коррекционной работы, имеющей целью всестороннее развитие детей с ОВЗ, стабилизацию психического развития ребенка для успешной интеграции его в общеобразовательную школу и общество сверстников.

#### **Условия обучения и воспитания детей с ОВЗ**

Коррекционная работа по воспитанию и обучению дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (дети с тяжелыми нарушениями речи) включает ежедневное проведение фронтальных, подгрупповых и индивидуальных занятий, осуществление преемственности в работе учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и медицинского персонала.

В группах для детей с ТНР компенсирующей направленности осуществляется реализация Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с ТНР (далее – АООП), обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

### **Условия обучения и воспитания детей с заболеваниями бронхолегочной системы и аллергическими заболеваниями**

Исходя из анализа контингента детей, посещающих МАДОУ г. Нижневаровска ДС №29 «Ёлочка», особенностей их психосоматического здоровья (наличия патологии бронхолегочной системы, аллергические заболевания и сопутствующих заболеваний, различной степени тяжести), недостаточной физической подготовленности, как следствия частых болезней, проблем эмоционально-личностного плана, наличия речевых нарушений различного характера, следует, что воспитанникам, требуется специальная, в том числе квалифицированная, коррекционная помощь (оздоровительная, профилактическая, коррекционная), индивидуально-ориентированные мероприятия, которые могут обеспечить удовлетворение особых образовательных потребностей и освоение ими Программы для обеспечения равных стартовых возможностей в подготовке к школьному обучению.

Специфика педагогической помощи детям со смешанными проблемами в развитии (частые заболевания, заболевания бронхолегочной системы, иммунологические проблемы – аллергические заболевания, проблемы психологического развития, речевые проблемы и т.п.), прежде всего, заключается в ее комплексности, коррекционно-развивающей направленности, разработке и реализации индивидуальных программ, скорректированных с учетом интеллектуальных и физических возможностей ребенка, рекомендаций психологов и врачей, в целенаправленной работе с семьей.

Педагогическим коллективом разработана программа «Здоровье», которая отражает комплексный подход к проблеме здоровьесбережения детей в ДОУ.

Цель: сохранение, укрепление и компенсация здоровья детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями.

Задачи:

- организация систематического проведения лечебных, оздоровительных и профилактических мероприятий с детьми с учетом основного и сопутствующих заболеваний;
- обеспечение сбалансированного диетического питания детей с аллергическими заболеваниями.

В ДОУ разработан план лечебных и профилактических мероприятий:

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### 3.1.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка» соответствует:

- 1) требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- 2) требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Дошкольное учреждение имеет все необходимые условия, отвечающие современным санитарно - гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Здание имеет центральное отопление, холодное и горячее водоснабжение, канализацию, оборудованные групповые комнаты с игровыми и спальными комнатами. В здании имеется музыкальный зал, который используется для проведения музыкальных занятий. На территории организации находятся участки для организации прогулок с детьми, имеются уголки леса, цветники, лужайки. На участках имеется спортивное и игровое оборудование. На отдельно оборудованной физкультурной площадке имеется спортивное оборудование.

Предметная образовательная среда групп в достаточном количестве оснащена и постоянно пополняется разнообразным оборудованием и дидактическими материалами по всем образовательным областям в соответствии с примерными общеобразовательными программами, реализуемыми в МАДОУ.

Обеспечивается выполнение санитарно-эпидемиологических требований **к организации физического воспитания**: физическое воспитание детей в учреждении направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала, физкультурной зоны группы и спортивной площадки в соответствии с возрастом и ростом ребенка и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. При организации закаливания реализуются основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Работа по физическому развитию в учреждении проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников;

**Методические пособия, обеспечивающие реализацию программы по физическому развитию**

<b>Образовательная область</b>	<b>Программы технологии, методическое пособие</b>
<b>Физическое развитие</b>	<p>М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду»</p> <p>Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на воздухе»</p> <p>Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду». – М.:Просвещение, 1977</p> <p>Ю.Ф. Змановский «Здоровый ребенок».</p> <p>М. Д. Маханева Воспитание здорового ребенка. Издательство Аркти, 1997.</p> <p>Д.В.Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»</p> <p>Л. И. Пензулаева Подвижные игры и упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.</p> <p>Программа «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановский</p>

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

Развивающая предметно –пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возраста детей и их индивидуальных особенностей, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции психических и речевых нарушений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда, созданная в группе, обеспечивает реализацию образовательных областей в образовательном процессе, включающим:

совместную партнерскую деятельность взрослого и детей;

свободную самостоятельную деятельность самих детей в условиях созданной педагогами предметной развивающей образовательной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Развивающая предметно-пространственная среда в группе обустроена в соответствии с требованиями ФГОСДО и требованиям САНПиНа, с учетом принципам интеграции образовательных областей (материалы и оборудование для одной образовательной области используются и в ходе реализации других областей) и принципами организации пространства, а именно:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

**Насыщенность.** РППС является основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности, соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Образовательной Программы ДОУ и обеспечивает:

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

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

**Трансформируемость** пространства. РППС изменяется в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Все групповое пространство распределено на центры, которые доступны детям: игрушки, дидактический материал, игры. Данная организация пространства позволяет дошкольникам выбирать интересные для себя занятия, чередовать их в течение дня, а педагогу дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей. Игровые пособия учитывают интересы мальчиков и девочек, как в труде, так и в игре.

**Полифункциональность** материалов. Использование различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, ширм, модульных конструкторов, мольберта, магнитных досок, рулонных перегородок, напольных панно и т.д., позволяет детям в соответствии с интересами и желаниями заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг другу - физкультурой, музыкой, рисованием, конструированием, рассматриванием иллюстраций и т.д.

Наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов игр, игрушек, и оборудования, периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность предметно-развивающей среды. Мебель и оборудование установлены так, чтобы каждый ребенок мог найти удобное и комфортное место для занятий с точки зрения его эмоционального состояния: достаточно удаленное от детей и взрослых или, наоборот, позволяющее ощущать тесный контакт с ними, или же предусматривающее в равной мере контакт и свободу.

### Перечень спортивного игрового оборудования для зала

Наименование		Кол-во
1.	Тележка деревянная для мячей	1
2.	Тележка деревянная для спортивного оборудования	1
3.	Мяч резиновый (диаметр 200 мм)	20 шт
4.	Мяч резиновый (диаметр 125 мм)	20 шт

5.	Мячи баскетбольные	10 шт
6.	Мячи набивные	20 шт
7.	Мешочки для метания с песком	20 шт.
8.	Мячи пластмассовые разноцветные	60 шт
9.	Мяч-прыгун с ручкой (d -45 см.)	2 шт
10.	Мяч-прыгун с ручкой (d -55 см.)	6 шт
11.	Обруч пластмассовый плоский (диаметр 65 см)	2+2
12.	Обруч пластмассовый плоский (диаметр 40 см)	5+2
13.	Обруч пластмассовый плоский (диаметр 35 см)	2
14.	Обруч пластмассовый (диаметр 65 см.)	20
15.	Обруч пластмассовый (диаметр 40 см.)	20
16.	Маты	2
17.	Набор кеглей	1
18.	Канат	2
19.	Гимнастические палки пластмассовые (75см)	20
20.	Гимнастические палки пластмассовые (60см)	20
21.	Гимнастические палки деревянные	15
22.	Баскетбольная стойка (переносная)	2
23.	Дуги для подлезания металлические	2
24.	Дартс	2
25.	Гантели детские	20 экз.
26.	Конус (30 см., 3 отверстия)	4
27.	Конус (30 см., 12 отверстий)	5
28.	Корзины для мячей "Веселые старты»	2
29.	Палка(100 см.)	6
30.	Клипсы» палка-кольцо»	2
31.	Следочки «Рука»	6
32.	Следочки «Нога»	6
33.	Волейбольная сетка	1
34.	Скамейки гимнастические деревянные	2
35.	Скакалки	10+15
36.	Набор детский для игры в хоккей	2 экз
37.	Бревно гимнастическое напольное, 2,4 м	1 шт
38.	Гирия резиновая, 160 мм	5 шт
39.	Набор Мешок для прыжков	4 шт

40.	Кольцо резиновое	20 шт
41.	Дорожка (разметка) для прыжков в длину с места, для сдачи норм ГТО	1 шт
42.	Детская балансировочная доска-лабиринт	2 шт
43.	Игра Набор Островки -	2 набора
44.	Балансировочная «дорожка»	1шт.
45.	Флажки разноцветные	40 шт.
46.	Шест гимнастический	2
47.	Свисток	1
48.	Секундомер	1
49.	Ходули	2 набора
50.	Фишки для разметки	1 набор
51.	Табло для соревнований	1 шт
52.	Тоннель	2
53.	Игра для соревнований «Проворные мотальщики»	2 экз
54.	Батут	1
55.	«Полоса препятствий»	1 набор
56.	Мешки для переноски и хранения спортивного инвентаря	2 шт
57.	Степ-платформы	20

#### Перечень спортивного игрового оборудования для спортивной площадки

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Флажки для украшения площадки (навесные)	1
2	Мячи резиновые (d -25 см.)	10 шт
3	Мячи резиновые (d -15 см.)	10 шт
4	Мешочки для метания с песком	10
5	Мячи пластмассовые разноцветные	40 шт
6	Обруч металлический (диаметр 65 см)	20
7	Обруч пластмассовый (диаметр 65 см.)	10
8	Обруч металлический (диаметр 40 см.)	20
9	Фишки для разметки	1 набор
10	Набор кеглей	1
11	Канат	1
12	Гимнастические палки деревянные плоские	15
13	Баскетбольная стойка (стационарная)	2

14	Волейбольная сетка	1
15	Скамейки гимнастические деревянные	4
16	Скакалки	20
17	Набор для бадминтона	6
18	Городки	2 набора
19	Лыжи пластиковые	10 пар
20	Палки лыжные	10 пар
21	Сани	8
22	Клюшки	20
23	Ботинки для лыж	10 пар

### 3.1.3. Кадровые условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, квалификационные характеристики которых установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

Педагог	Квалификационная категория	Образование	Курсовая подготовка
Аксенова Наталья Ивановна	Первая	Высшее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении 28.02.2017г №4873 г. Омск</li> <li>• «Современные технологии инклюзивного образования обучающихся с ОВЗ в условиях ФГОС ДО» № 0000274 07 февраля 2018 г. Г. Екатеринбург.</li> <li>• «Теоретические и прикладные аспекты адаптивной физкультуры» №862409185154 г.Сургут 18 ноября 2019 г.</li> <li>• «Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм ГТО» №862412605140, 07.12.2020</li> <li>• Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством фитнес технологий ПК-21/203-01 г.Нижневартовск 03 сентября 2021 г.</li> </ul>

### 3.1.4. Финансовые условия реализации программы

Финансовые условия реализации Программы:

- 1) обеспечивают возможность выполнения требований Стандарта к условиям реализации и структуре Программы;
- 2) обеспечивают реализацию обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательного процесса, учитывая вариативность индивидуальных траекторий развития детей;
- 3) отражает структуру и объем расходов, необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования.

Финансирование реализации образовательной программы осуществляется в объеме определяемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации нормативов обеспечения государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования. Указанные нормативы определяются:

в соответствии со Стандартом, с учетом типа ДОО,

специальных условий получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья (специальные условия образования – адаптированные образовательные программы; методы и средства обучения, пособия, дидактические и наглядные материалы; технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, средства коммуникации и связи; педагогические, психолого-педагогические, медицинские, социальные и другие услуги, обеспечивающие адаптивную среду образования и безбарьерную среду жизнедеятельности, без которых освоение образовательных программ лицами с ОВЗ затруднено;

обеспечения безопасных условий обучения и воспитания, охраны здоровья детей, направленности Программы, категории детей, форм обучения и иных особенностей образовательной деятельности, и должен быть достаточным и необходимым для осуществления:

расходов на оплату труда работников, реализующих Программу;

расходов на средства обучения и воспитания, соответствующие материалы, в том числе приобретение учебных изданий в бумажном и электронном виде, дидактических материалов, аудио и видеоматериалов, в том числе материалов, оборудования, спецодежды, игр и игрушек, электронных образовательных ресурсов, необходимых для организации образовательной деятельности и создания развивающей предметно-пространственной среды, в том числе специальных для детей с ОВЗ.

### 3.2. Распорядок и режим дня.

#### Описание ежедневной организации жизни и деятельности

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- и решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

#### Организация режима дня

Одно из ведущих мест в МАДОУ принадлежит режиму дня (приложение 1).

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность), прием пищи, время прогулок.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей.
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Образовательная деятельность МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка» организуется с учетом психологических и физиологических особенностей детей дошкольного возраста. В первую очередь в МАДОУ создан соответствующий режим дня для воспитанников.

Расписание организации жизнедеятельности детей комфортно и направлено на обеспечение гигиены нервной системы ребенка и высвобождение максимально возможного времени для игр и свободной деятельности детей. Время, необходимое для реализации программы, составляет 100% от общего времени пребывания детей в группах с 12-ти часовым пребыванием.

Расписание организации жизнедеятельности является гибким элементом образовательной деятельности МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка» и имеет различные вариации.

□ Свободное распределение деятельности детей воспитателем в зависимости от решаемых задач, погодных условий, объема и сложности предлагаемого детям образовательного материала. Эта вариация составляется самим воспитателем, который согласовывает с администрацией, в котором учтены длительность прогулки в течение дня, расписание непосредственно образовательной деятельности. Воспитатель самостоятельно определяет, какие формы организации детей, виды деятельности необходимы ему для решения той или иной образовательной задачи. Он обязан продумать стиль и модель общения с детьми в зависимости от поставленных задач, позаботиться об эмоциональном фоне детской деятельности. В режиме организации жизнедеятельности учтено время для оптимальной организации двигательного режима, профилактических мероприятий, направленных на профилактику переутомления воспитанников и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (артикуляционная, пальчиковая гимнастика, утренняя гимнастика, гимнастика после сна и т.п.)

Организация жизни детей в дни карантин, во время других неблагоприятных периодов (морозы, затяжные дожди, и т.п.). Большое значение он имеет не только в дни карантин, но и в период эпидемии гриппа.

Режим организации жизнедеятельности воспитанников во время карантина разрабатывается совместно с медицинским персоналом образовательного учреждения при участии заместителя заведующего по воспитательной и методической работе и предлагается воспитателю вместе с режимом противоэпидемических мероприятий.

Во время эпидемии гриппа соблюдается общий режим для всего образовательного учреждения, прежде всего, сокращается время пребывания детей в помещении, ограничиваются контакты. Вся деятельность по возможности протекает на свежем воздухе.

В режиме учтено время для осмотра детей и проведения специальных профилактических мероприятий.

Образовательный процесс с детьми всех возрастных групп включает время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, двигательной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного воспитания.

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности организуется педагогами в различных формах:

- непосредственно образовательная деятельность, именуемая нами как специально-организованная деятельность (занятия) - (интеграция с другими образовательными областями, комплексная, по подгруппам, фронтальная);
- индивидуальная работа с детьми;
- проектная деятельность;
- образовательные маршруты–наблюдение, экскурсии, целевые прогулки;
- подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры и другие виды физической активности в физкультурном зале, групповом помещении и на воздухе;
- чтение художественной, природоведческой и энциклопедической литературы, беседы о прочитанном, заучивание наизусть;
- беседы, рассматривание альбомов и картин;
- развивающие и дидактические игры, игры-ситуации, проблемно-игровые ситуации, отгадывание загадок и др.;
- посещение театров, библиотек, музеев, выставок и пр.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские игры;
- традиционные виды музыкальной деятельности, театрализованные игры, игры-драматизации;
- рисование, лепка, аппликация, ручной труд, конструирование;
- наблюдение за трудом взрослых, труд в природе, хозяйственно-бытовой труд, экспериментирование;
- пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика, произношение чистоговорок, физминутки, минутки безопасности;
- инструктирование детей по мерам личной безопасности при различных видах деятельности;

Организация работы во всех возрастных группах предполагает проведение непосредственно образовательной деятельности в подгруппах численностью 10 – 12 человек. В то время как одна подгруппа выполняет задания воспитателя, остальные дети под наблюдением помощника воспитателя заняты играми или самостоятельной деятельностью. Успешное выполнение программы требует создания в группе благоприятного психологического климата, теплого и доброжелательного отношения к детям.

Вся специально-организованная деятельность педагога с детьми, проводимая в образовательном учреждении, регламентирована учебным планом (Приложение 2).

Распределение образовательного содержания в процессе учебного года, особенности организации образовательной деятельности по каждому разделу (дисциплине) реализуемых программ, периодичность и формы проведения мониторинговых мероприятий, методы

и формы организации педагогического процесса, тематическое планирование каждой возрастной группы отражено в рабочих программах воспитателей и специалистов.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов направленных на решение образовательных задач предполагает следующие формы:

- утренний прием детей;
- умывание;
- одевание и раздевание детей;
- прием пищи;
- укладывание на дневной сон; закаливание после дневного сна;
- проведение профилактических мероприятий;
- уход детей домой.

#### Организация сна детей

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" общая продолжительность дневного сна воспитанников:

- от 1 года-до 3 лет - не менее 3 часов
- от 4-до 7 –не менее 2,5 часов

При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
- Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.
- Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

#### Организация питания детей

Организация питания детей в МАДОУ осуществляется в установленные часы приема пищи по составленному графику (Приложение 3).

В детском саду установлено пятиразовое питание с промежутками между приемами пищи в 3-4 часа. Десятидневное цикличное меню, разработанное Новосибирским институтом питания, обеспечивает детям полноценное, сбалансированное, взвешенное питание. Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на старшую медицинскую сестру учреждения.

В процессе организации питания решаются задачи гигиены и правил питания:

- мыть руки перед едой;
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;

- рот и руки вытирать бумажной салфеткой; после окончания еды полоскать рот

Для того чтобы дети осваивали нормы этикета, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, ножом, вилок, столовой и чайной ложками. На середину стола ставят бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания, начиная с средней группы, принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.

#### Организация прогулки в детском саду

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 часов в день. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой в соответствии с графиком прогулок (Приложение 4): в первую (до обеда – после занятий) и вторую половину дня (после дневного сна). В группах младшего, среднего и старшего дошкольного возраста прием детей также на улице (в зависимости от погоды). В процессе прогулки воспитатели организуют деятельность детей в соответствии с планом образовательной работы.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организовывается подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

В зависимости от предыдущего занятия и погодных условий – изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети находились на занятии, требующем больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке необходимо вначале провести подвижные игры, пробежки, а затем перейти к наблюдениям. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то начинают с наблюдений, спокойных игр.

#### Проектирование образовательного процесса

Модель образовательного процесса строится на основе следующих компонентов:

- сетки занятий;
- годового календарного графика деятельности образовательной организации;
- расписания прогулок воспитанников;
- примерного образовательного (учебного) плана;
- индивидуального учета освоения воспитанниками основной общеобразовательной программы;
- педагогической диагностики.

#### Сетка непосредственно образовательной деятельности

При организации режима пребывания детей в МАДОУ г.Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка» учитывается оптимальное распределение непосредственно образовательной деятельности (НОД) в течение дня и недели, которое проводится на основе сетки (Приложение 5).

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" продолжительность дневной суммарной нагрузки для детей дошкольного возраста

**не более:**

- в группах детей в возрасте 1,5 -3 лет – 20 мин.
- в группах детей в возрасте 3 - 4 года - 30 мин.
- в группах детей в возрасте 4 - 5 лет – 40 мин.
- в группах детей в возрасте 5 - 6 лет – 50 мин или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна.
- в группах детей в возрасте 6 – 7 лет - 90 мин.

Продолжительность учебного занятия

**не более:**

- в группах детей в возрасте 1,5 -3 лет – 10 мин
- в группах детей в возрасте 3 - 4 года – 15 мин.
- в группах детей в возрасте 4 - 5 лет - 20 мин.
- в группах детей в возрасте 5 - 6 лет - 25 мин.
- в группах детей в возрасте 6 – 7 лет – 30 мин.

Начало занятий, не ранее - 8.00.

Окончание занятий, не позднее - 17.00

Перерывы между занятиями в каждой возрастной группе не менее 10 минут.

Годовой календарный график образовательной деятельности

Годовой календарный график (Приложение 6). МАДОУ г.Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка» определяет:

- начало учебного года – 1 сентября;
- окончание учебного года - 31 мая;
- продолжительность учебного года – 36 недель;

Во время летнего периода образовательный процесс включает спортивные и подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, экскурсии, театрализованную деятельность, изобразительную деятельность, самостоятельную деятельность детей, а время пребывания на свежем воздухе увеличивается.

### Примерный (учебный) план

Учебный план (Приложение 2) ориентирован на дифференциацию обучения, на развитие воспитанников и на подготовку их к школе, на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в соответствии с их физиологическими возможностями, которая определена моделью. Учебный план и логика его построения отражает основные задачи и цели образовательных программ, создает возможности для развития способностей каждого ребенка.

Учебный план разработан на основе:

- примерной общеобразовательной программы дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А.Васильевой.
- образовательной программы дошкольного образования «Развитие»/ под ред. Булычевой А.И. парциальных программ,
  - Федерального закона от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
  - Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», инструктивно-методического письма Министерства образования РФ от 04. 03. 2000, № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения», письма Министерства образования РФ от 15.08. 2002, № 13-15-19/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ», приказа Минобрнауки, Минздрава, Госкомспорта России и РАО от 16. 07.2002 г. № 2715/ 227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,
    - Методических рекомендаций Н.Я. Михайленко, Н.А. Коротковой «Ориентиры и требования к обновлению содержания дошкольного образования».

Учебный план составлен на 5 дневную учебную неделю и определяет перечень образовательных областей, распределение учебного времени, отводимого на освоение содержания дошкольного образования по всем возрастным группам, организацию непосредственно образовательной деятельности. Содержание учебного плана обеспечивает сохранение, укрепление и дальнейшее развитие физических и интеллектуальных возможностей каждого ребенка. Предельно допустимая недельная нагрузка не превышает установленных норм. Основной формой обучения являются непосредственно образовательная деятельность.

Компоненты педагогического процесса:

- непосредственно образовательная деятельность;
- совместная деятельность воспитателя с детьми;
- организация самостоятельной деятельности детей.

При составлении расписания непосредственно образовательной деятельности учитывается максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки в соответствии с СанПиН.

В процессе реализации непосредственно образовательной деятельности статического характера проводится физкультминутка. Перерывы между непосредственно образовательной деятельностью – не менее 10 минут.

Организация образовательной деятельности включает в себя инвариативную (обязательную) часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса (вариативную часть).

Инвариативная (обязательная) часть обеспечивает реализацию:

- в возрастной группе от 1,5 до 3 лет примерной общеобразовательной программы дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ по образовательным областям и составляет не менее 60% от общего объема реализации образовательной программы ДОО;
- в возрастной группе от 3 до 7 лет образовательной программы дошкольного образования «Развитие» по образовательным областям составляет не менее 60% от общего объема реализации образовательной программы ДОО.

Вариативная часть, формируемая участниками образовательного процесса представлена выбранными парциальными программами, объем которых составляет не более 40% от общего объема реализации образовательной программы ДОО.

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

Примерный календарь праздников, тематика которых ориентирована на все направления развития ребенка дошкольного возраста, посвящена различным сторонам общественной жизни. Количество праздников самостоятельно определяется педагогами, реализующими образовательную программу, в зависимости от возраста и контингента детей (количество может быть дополнено или сокращено, указанные праздники могут быть заменены другими социально и личностно значимыми).

Участники воспитательно-образовательного процесса			Время проведения
<i>Родители</i>	<i>Педагоги</i>	<i>Дети</i>	
День знаний. День защиты детей (ГО и ЧС)			Сентябрь
Неделя безопасности			
Собрания. Анкетирование.			
Посещение семей. Уточнение сведений о детях и родителях, составление социальных паспортов групп			
Праздник осени			Октябрь
Выставка поделок из природного материала «Дары осени» (совместная работа с родителями)			
Родительские собрания			
День здоровья			Ноябрь
Мероприятия с воспитанниками, посвященные Дню Матери			
Творческая гостиная для детей и родителей			Декабрь
Строительство ледяных горок. Оформление зимних участков			
Новогодний праздник			
Каникулы. День здоровья. Зимний спортивный праздник.			Январь
Фольклорный праздник «Колядки»			

Фольклорный праздник «Масленица»	Февраль
Месячник патриотического воспитания, посвященный Дню защитника Отечества: - тематические беседы,	
- оформление тематических выставок в группах, - выставка детских рисунков, - тематические и интегрированные занятия, - физкультурно-музыкальное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья», - оформление семейных и групповых фотовыставок «Мой папа – солдат».	
Мероприятия с воспитанниками, посвященные празднику 8 Марта: - тематические беседы, - тематические и интегрированные занятия, - праздничные утренники, - изготовление подарков и сувениров для мам, - выставка детских работ «Портрет моей мамочки» и пр.	Март
Педагогическая площадка	
День здоровья. Праздник «Встреча весны»	
День открытых дверей	Апрель
Праздник, посвященный Дню юмора	
Мероприятия, посвященные Дню победы: - тематические и интегрированные занятия, - тематические беседы, - оформление тематических выставок в группах	Май
Подведение итогов учебного года	
Спартакиада в ТО «Быстрее, выше, сильнее»	
Родительские собрания. Анкетирование родителей по итогам года, выявление запросов родителей на будущий учебный год	
Праздничный утренник «До свидания, детский сад!»	
Летний оздоровительный период по плану	Июнь
Праздник, посвященный Дню защиты детей	Июль
Неделя здоровья.	Август
Неделя безопасности жизнедеятельности	
Индивидуальная работа с детьми, имеющими трудности в усвоении программы	
Прием детей по путевкам. Беседы с родителями по адаптации детей к условиям детского сада.	

3.4. Система сетевого взаимодействия образовательного учреждения

<i>Задачи</i>	<i>Организации</i>	<i>Формы взаимодействия с педагогами</i>	<i>Формы взаимодействия с детьми</i>	<i>Сроки</i>
Повышение квалификации педагогических кадров	ИПК НГГУ Центр развития образования департамента образования	Курсы повышения квалификации Переподготовка Семинары		В течение года
Обеспечение преемственности в работе со школой	МОСШ	Выступления учителей начальных классов на родительских собраниях	Экскурсии. Беседы.	1 раз в месяц
Охрана жизни здоровья воспитанников	Поликлиника		Медицинский осмотр	2 раза в месяц
Нравственно - патриотическое воспитание	Краеведческий музей, ЦДЮТТ «Патриот»		Экскурсии	ежеквартально
Художественно - эстетическое воспитание дошкольников	Детская школа искусств им. Кузнецова, театры «Барабашка», «Обыкновенное чудо», «БУМ», и др., детская библиотека №6		Постановки Праздники Развлечения Спектакли Концерты	ежеквартально

**Режим дня**  
**Режим дня группы для детей от 1,5 до 3 лет**

**Приложение 1**

Режимные процессы, виды детской деятельности	<i>Холодный период года</i>		<i>Теплый период года</i>	
	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>
Приём, осмотр, игры, дежурство, индивидуальная и групповая работа	7.00-7.45	45 мин	7.00-7.55	55 мин
Самостоятельная деятельность	7.45-8.00	10 мин	-	-
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин	7.55-8.05	10 мин
Закаливающие процедуры, одевание.	8.10-8.15	5 мин	8.10-8.15	5 мин
Подготовка к завтраку Завтрак	8.15-8.45	30 мин	8.15-8.45	30 мин
Игры малой подвижности, подготовка к занятию.	8.45-9.00	15 мин	-	-
Непосредственно образовательная деятельность с детьми (1 и 2 пол. дня)	<i>Согласно сетке</i>	10 мин 10 мин	-	-
Игровая деятельность	9.10-9.50	40 мин	-	-
2 завтрак	9.50-10.05	15 мин	9.50-10.15	25 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	10.05-11.30	1 час 20 мин	8.30-9.50 10.15-11.30	1 час 20 мин 1 час 15 мин
Артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры.	-	-	-	-
Подготовка к обеду. Обед	11.30-12.00	30 мин	11.30-12.00	30 мин
Оздоровительные процедуры (Полоскание горла)	-	-	-	-
Подготовка ко сну. Сон	12.00-15.00	3 часа	12.00-15.00	3 часа
Подъем. Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры.	15.00-15.20	20 мин	15.00-15.15	15 мин
Самостоятельная деятельность	-	-	-	-
Подготовка к полднику. Полдник	15.20-15.35	15 мин	15.15-15.25	10 мин
Совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, групповая, подгрупповая непосредственно образовательная деятельность	15.35-16.00	25 мин	-	-
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.00-16.50	50 мин	15.30-16.55 17.15-19.00	1 час 25 мин 1 час 45 мин
Подготовка. Ужин	16.50-17.20	30 мин	16.50-17.15	25 мин
Самостоятельная деятельность	17.20-17.40	20 мин	-	-
Игровая деятельность, чтение художественной литературы или труд	17.40-18.10	30 мин	-	-
Прогулка	18.10-19.00	50 мин		
<i>Количество часов</i>	<i>12 часов</i>		<i>12 часов</i>	
<i>Дневной сон</i>	<i>3 часа</i>		<i>3 часа</i>	

<i>Прогулки</i>	<i>3 часа</i>	<i>5ч. 45 мин</i>
-----------------	---------------	-------------------

### Режим дня группы для детей от 3 до 4 лет

Режимные процессы, виды детской деятельности	<i>Холодный период года</i>		<i>Тёплый период года</i>	
	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>
Приём, осмотр, игры, дежурство, индивидуальная и групповая работа	<i>7.00-7.30</i>	<i>30 мин</i>	<i>7.00 -7.50</i>	<i>50 мин</i>
Самостоятельная деятельность	<i>7.30-7.40</i>	<i>10 мин</i>		
Утренняя гимнастика	<i>7.40-7.50</i>	<i>10 мин</i>	<i>7.50-8.00</i>	<i>10 мин</i>
Закаливающие процедуры, одевание.	<i>7.50-8.00</i>	<i>10 мин</i>	<i>8.00-8.15</i>	<i>15 мин</i>
Подготовка к завтраку Завтрак	<i>8.00-8.20</i>	<i>20 мин</i>	<i>8.15-8.40</i>	<i>25 мин</i>
Игры малой подвижности, подготовка к занятию.	<i>8.20-9.00</i>	<i>40 мин</i>	<i>8.40-9.00</i>	<i>20 мин</i>
Непосредственно образовательная деятельность с детьми	<i>Согласно сетке</i>	<i>20 мин</i>	-	-
Динамическая пауза между занятиями		<i>10 мин</i>	-	-
2 завтрак	<i>9.50-10.00</i>	<i>10 мин</i>	<i>9.55-10.05</i>	<i>10 мин</i>
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	<i>10.00-11.20</i>	<i>1 час 20 мин</i>	<i>8.55-9.50</i> <i>10.15-11.40</i>	<i>55 мин</i> <i>1 час 25 мин</i>
Самостоятельная деятельность	<i>11.20-11.30</i>	<i>10 мин</i>	-	-
Артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры.	-	-	-	-
Подготовка к обеду. Обед	<i>11.30-12.00</i>	<i>30 мин</i>	<i>11.40-12.00</i>	<i>20 мин</i>
Оздоровительные процедуры (Полоскание горла)	<i>12.00-12.05</i>	<i>5 мин</i>	-	-
Подготовка ко сну. Сон	<i>12.05-15.05</i>	<i>3 часа</i>	<i>12.00-15.00</i>	<i>3 часа</i>
Подъем. Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры.	<i>15.05-15.15</i>	<i>10 мин</i>	<i>15.00-15.15</i>	<i>15 мин</i>
Самостоятельная деятельность	-	-	-	-
Подготовка к полднику. Полдник	<i>15.15-15.30</i>	<i>15 мин</i>	<i>15.15-15.25</i>	<i>10 мин</i>
Совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, групповая, подгрупповая непосредственно образовательная деятельность	<i>15.30-15.50</i>	<i>20 мин</i>		
Подготовка к прогулке. Прогулка	<i>15.50-16.30</i>	<i>40 мин</i>	<i>15.30-16.30</i> <i>16.55-19.00</i>	<i>1 час</i> <i>2 час 5 мин</i>
Подготовка. Ужин	<i>16.30-16.55</i>	<i>25 мин</i>	<i>16.30-16.55</i>	<i>25 мин</i>
Самостоятельная деятельность	<i>16.55-17.15</i>	<i>20 мин</i>		
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, труд.	<i>17.15-18.00</i>	<i>45 мин</i>		
Прогулка	<i>18.00 -19.00</i>	<i>1 час</i>		
<i>Количество часов</i>	<i>12 часов</i>		<i>12 часов</i>	
<i>Дневной сон</i>	<i>3 часа</i>		<i>3 часа</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>3 часа</i>		<i>5ч. 25 мин</i>	

### Режим дня группы для детей от 4 до 5 лет

Режимные процессы, виды детской деятельности	<i>Холодный период года</i>		<i>Тёплый период года</i>	
	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>
Приём, осмотр, игры, дежурство, индивидуальная и групповая работа	7.00-7.40	40 мин	7.00-8.00	1 час
Самостоятельная деятельность	7.40-8.00	20 мин		
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин	8.00-8.10	10 мин
Закаливающие процедуры, одевание.	8.10-8.20	10 мин		
Подготовка к завтраку Завтрак	8.20-8.40	20 мин	8.20-8.40	20 мин
Игры малой подвижности, подготовка к занятию.	8.40-9.00	20 мин		
Непосредственно образовательная деятельность с детьми	<i>Согласно сетке</i>	40 мин		
Динамическая пауза между занятиями		10 мин		
2 завтрак	10.00-10.10	10 мин	9.55-10.05	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	10.10-11.45	1 час 25 мин	8.50-9.55 10.15-11.50	1 час 5 мин 1 час 35 мин
Самостоятельная деятельность	11.45-11.50	10 мин		
Артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры.	11.50-11.55	5 мин		
Подготовка к обеду. Обед	11.55-12.15	20 мин	11.55-12.15	20 мин
Оздоровительные процедуры (Полоскание горла)	12.15-12.20	5 мин		
Подготовка ко сну. Сон	12.20-15.00	2 часа 40 мин	12.15-15.00	2 часа 45 мин
Подъем. Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры.	15.00-15.15	15 мин	15.00-15.15	15 мин
Подготовка к полднику. Полдник	15.15-15.30	15 мин	15.15-15.25	10 мин
Совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, групповая, подгрупповая непосредственно образовательная деятельность	15.30-16.00	30 мин		
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.00-17.00	1 час	15.25-17.00 17.20-19.00	1 час 35 мин 1 час 40 мин
Подготовка. Ужин	17.00-17.15	15 мин	17.00-17.20	20 мин
Самостоятельная деятельность	17.15-17.35	20 мин		
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, труд	17.35-18.15	35 мин		
Прогулка	18.15-19.00	45 мин		
<i>Количество часов</i>	<i>12 часов</i>		<i>9 часов 2 мин</i>	
<i>Дневной сон</i>	<i>2 часа 40 мин</i>		<i>2 часа 45 мин</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>3 часа</i>		<i>5ч 55 мин</i>	

### Режим дня группы для детей от 5 до 6 лет

Режимные процессы, виды детской деятельности	<i>Холодный период года</i>		<i>Теплый период года</i>	
	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>	<i>Время</i>	<i>затрачено времени</i>
Приём, осмотр, игры, дежурство, индивидуальная и групповая работа	7.00-8.00	1 час	7.00-8.10	1 час 10 мин
Самостоятельная деятельность	8.00-8.10	10 мин		
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин	8.10-8.20	10 мин
Закаливающие процедуры, одевание.	8.20-8.30	10 мин		
Подготовка к завтраку Завтрак	8.40-8.55	15 мин	8.20-8.40	20 мин
Игры малой подвижности, подготовка к занятию.	8.55-9.10	15 мин		
Непосредственно образовательная деятельность с детьми	<i>Согласно сетке</i>	50 мин		
Динамическая пауза между занятиями		10 мин		
2 завтрак	10.00-10.10	10 мин	10.00-10.15	15 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	10.10-11.50	1 час 40 мин	8.40-10.00 10.15-12.00	1 час 20 мин 1 час 45 мин
Самостоятельная деятельность	11.50-12.10	10 мин	12.00-12.20	20 мин
Артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры.	12.10-12.20	10 мин		
Подготовка к обеду. Обед	12.20-12.40	20 мин	12.20-12.40	20 мин
Оздоровительные процедуры (Полоскание горла)	12.40-12.45	5 мин		
Подготовка ко сну. Сон	12.45-15.15	2 часа 30 мин	12.40-15.15	2 часа 35 мин
Подъем. Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры.	15.15-15.25	10 мин	15.15-15.25	10 мин
Самостоятельная деятельность	15.20-15.45	25 мин		
Подготовка к полднику. Полдник	15.45-15.55	10 мин	15.25-15.40	15 мин
Совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, групповая, подгрупповая непосредственно образовательная деятельность	15.55-16.20	25 мин		
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.20-17.20	1 час	15.40-17.20 17.35-19.00	1 час 40 мин 1 час 25 мин
Подготовка. Ужин	17.20-17.35	15 мин	17.05-17.25	20 мин
Самостоятельная деятельность	17.35-18.00	25 мин		
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, труд.	18.00-18.30	30 мин		
Прогулка	18.30-19.00	30 мин		
<i>Количество часов</i>	<i>12 часов</i>		<i>12 часов</i>	
<i>Дневной сон</i>	<i>2 часа 30 мин</i>		<i>2 часа 35 мин</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>3ч 10 мин</i>		<i>6 ч.10 мин</i>	

**Режим дня группы для детей от 5 до 6 и  
от 6 лет до прекращения образовательных отношений**

Режимные процессы, виды детской деятельности	Холодный период года		Тёплый период года	
	Время	затрачено времени	Время	затрачено времени
Приём, осмотр, игры, дежурство, индивидуальная и групповая работа	7.00-8.00	1 час	7.00-8.10	1 час 10 мин
Самостоятельная деятельность	8.00-8.10	10 мин		
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин	8.10-8.20	10 мин
Закаливающие процедуры, одевание.	8.20-8.30	10 мин		
Подготовка к завтраку Завтрак	8.40-8.55	15 мин	8.20-8.40	20 мин
Игры малой подвижности, подготовка к занятию.	8.55-9.10	15 мин		
Непосредственно образовательная деятельность с детьми	Согласно сетке	50 мин		
Динамическая пауза между занятиями		10 мин		
2 завтрак	10.00-10.10	10 мин	10.00-10.15	15 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	10.10-11.50	1 час 40 мин	8.40-10.00 10.15-12.00	1 час 20 мин 1 час 45 мин
Самостоятельная деятельность	11.50-12.10	10 мин	12.00-12.20	20 мин
Артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры.	12.10-12.20	10 мин		
Подготовка к обеду. Обед	12.20-12.40	20 мин	12.20-12.40	20 мин
Оздоровительные процедуры (Полоскание горла)	12.40-12.45	5 мин		
Подготовка ко сну. Сон	12.45-15.15	2 часа 30 мин	12.40-15.15	2 часа 35 мин
Подъем. Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры.	15.15-15.25	10 мин	15.15-15.25	10 мин
Самостоятельная деятельность	15.20-15.45	25 мин		
Подготовка к полднику. Полдник	15.45-15.55	10 мин	15.25-15.40	15 мин
Совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, групповая, подгрупповая непосредственно образовательная деятельность	15.55-16.20	25 мин		
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.20-17.20	1 час	15.40-17.20 17.35-19.00	1 час 40 мин 1 час 25 мин
Подготовка. Ужин	17.20-17.35	15 мин	17.05-17.25	20 мин
Самостоятельная деятельность	17.35-18.00	25 мин		
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, труд.	18.00-18.30	30 мин		
Прогулка	18.30-19.00	30 мин		
<i>Количество часов</i>	<i>12 часов</i>		<i>12 часов</i>	
<i>Дневной сон</i>	<i>2 часа 30 мин</i>		<i>2 часа 35 мин</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>3ч 10 мин</i>		<i>6 ч. 10 мин</i>	

**Режим дня группы для детей от 6 лет  
до прекращения образовательных отношений**

Режимные процессы, виды детской деятельности	Холодный период года		Теплый период года	
	Время	затрачено времени	Время	затрачено времени
Приём, осмотр, игры, дежурство индивидуальная и групповая работа	7.00-8.10	1 час 10 мин	7.00-8.10	1 час 10 мин
Самостоятельная деятельность	8.10-8.20	10 мин		
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	10 мин	8.20-8.30	10 мин
Закаливающие процедуры, одевание.	8.30-8.40	10 мин		
Подготовка к завтраку Завтрак	9.00-9.15	15 мин	8.30-8.50	20 мин
Игры малой подвижности, подготовка к занятию.	8.40-9.00	20 мин		
Непосредственно образовательная деятельность с детьми	Согласно сетке	90 мин		
Динамическая пауза между занятиями	-	10 мин		
2 завтрак	10.00-10.10	10 мин	10.10-10.20	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	10.40-12.20	1 час 40 мин	8.50-10.00 10.20-12.10	1 час 10 мин 1 час 50 мин
Самостоятельная деятельность	12.20-12.35	15 мин		
Артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры.	12.35-12.45	10 мин		
Подготовка к обеду. Обед	12.45-13.00	15 мин	12.45-13.00	15 мин
Оздоровительные процедуры (Полоскание горла)	13.00-13.05	5 мин		
Подготовка ко сну. Сон	13.05-15.35	2 часа 30 мин	13.00-15.30	2 часа 30 мин
Подъем. Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры.	15.35-15.45	10 мин	15.30-15.40	10 мин
Самостоятельная деятельность	15.45-16.00	15 мин		
Подготовка к полднику. Полдник	16.00-16.10	10 мин	15.40-15.50	10 мин
Совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, групповая, подгрупповая непосредственно образовательная деятельность	16.10-16.40	30 мин		
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.40-17.40	1 час	15.50-17.40 17.55-19.00	1 час 50 мин 1 час 5 мин
Подготовка. Ужин	17.40-17.55	15 мин	17.40-17.55	15 мин
Самостоятельная деятельность	17.55-18.05	10 мин		
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, труд	18.05-18.30	25 мин		
Прогулка	18.30-19.00	30 мин		
<i>Количество часов</i>	<i>12 часов</i>		<i>12 часов</i>	
<i>Дневной сон</i>	<i>2 часа 30 мин</i>		<i>2 часа 30 мин</i>	
<i>Прогулка</i>	<i>3 часа 10 мин</i>		<i>5 часов 55 мин</i>	

**Учебный план**  
**по реализации основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29**  
**"Ёлочка" в группах с 3 лет до окончания образовательных отношений**  
**на 2022-2023 учебный год**

Организованная образовательная деятельность по коррекции недостатков речевого развития проводится согласно расписанию занятий, утвержденному руководителем ДОУ. Планирование и обучение в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи рассчитано на учебный год и начинается с 3 недели сентября, т.к. первые две недели отводятся на обследование детей.

По форме образовательная деятельность делится на:

1. Фронтальные занятия;

2. Индивидуальные и в микрогруппах (2-4 ребенка) занятия по коррекции дефектов звукопроизношения.

Фронтальные логопедические занятия в старшей и подготовительной группах включены в общую сетку занятий, проводятся 1 раза в неделю в первой половине дня, что соответствует требованиям Сан Пин. Их содержание направлено на развитие фонематического слуха детей, развитие их лексико-грамматических категорий, связной речи и пронизано лексико-тематическим планированием.

На индивидуальных занятиях осуществляется коррекция нарушенного звукопроизношения детей: постановка звуков, их автоматизация и развитие фонематического слуха детей-логопатов, проводятся в первой и второй половине дня.

Занятия организуются с учетом психогигиенических требований к режиму логопедических занятий, их структуре, способам взаимодействия ребенка с педагогом и сверстниками. Обеспечивается реализация требований здоровьесбережения по охране жизни и здоровья воспитанников в образовательном процессе.

Коррекционная работа в логопедических группах строится по периодам: На образовательную деятельность с одной подгруппой детей старшей группы — 25 минут. Работа проводится с одним воспитанником или малыми подгруппами (по 2-3 человека), в соответствии с речевым дефектом и этапом работы.

Учебный год в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР делится на три периода:

I. период — сентябрь, октябрь, ноябрь;

II. период — декабрь, январь, февраль;

III. период — март, апрель, май.

### 3.6.2. Годовой календарный учебный график.

### 3.6.3. Объем образовательной нагрузки, учебный план

Образовательная область	Направления деятельности	Кол-во в нед	Кол-во занятий в месяц	Кол-во в год	Длит. (мин) / в нед.
<b>Обязательная часть</b>					
<b>Познавательное развитие</b>	Математические представления	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>30/60</b>

	Мир природы, мир человека	1	4	36	30/30
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Социализация	Реализуется в совместной деятельности, режимных моментах, самостоятельной деятельности			
	Моральное воспитание				
	Труд				
	Безопасность				
<b>Речевое развитие</b>	Речевое развитие	1	4	36	30/30
	Художественная литература	1	4	8	30/30
	Подгрупповые занятия с учителем логопедом	Реализуется в совместной деятельности			
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Музыка	2	8	72	30/60
	Изобразительное искусство:				
	Рисование	1	4	36	30/30
	Лепка/Аппликация	1/1	4	36	30/30
<b>Физическое развитие</b>	Физическое развитие	2	8	72	30/60
	Физическое развитие на улице	1	4	36	30/60
	Охрана здоровья	Реализуется в совместной деятельности, режимных моментах, самостоятельной деятельности			
<b>ИТОГО:</b>		<b>13</b>	<b>52</b>	<b>468</b>	<b>30/7 часов</b>
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>					
<b>Физическое развитие</b>	«Обучение плаванию» Т.И.Осокина	2	8	72	30/60
	Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» под редакцией З.И.Бересневой	Реализуется в совместной деятельности и в обязательную часть раздела «Физическая культура»			
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Программа «Основы безопасности детей Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина	Реализуется в совместной деятельности, режимных моментах, самостоятельной деятельности			
	Программа социально-личностного развития «Я, ты, мы» Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева				
<b>Познавательное развитие</b>	Программа дополнительного образования по экологии «Мир леса» на основе программы «Наш дом природа» Н.А.Рыжова. Т.В.Шпотова	1	4	36	25/30
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	«Гармония» Л.В.Тарасова, Т.В.Нестеренко.	Реализуется в совместной деятельности интегрируется в обязательную часть раздела «Музыка»			
<b>Программа доп-ого образования</b>	<b>«Школа здорового ребенка»</b>	1	4	36	30/30
<b>Объем части, формируемой участниками образовательного процесса</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>144</b>	<b>30/2 часа</b>
				<b>26%</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	<b>64</b>	<b>576</b>	<b>30/8 часов 30 минут</b>

**Расписание утренней гимнастики  
на 2022 – 2023 учебный год**

время	группа	время	группы
Спортивный зал (1-15 число месяца) Музыкальный зал (16-30(31) число месяца)		Спортивный зал (16-30(31) число месяца) Музыкальный зал (1-15 число месяца)	
<b>08.00-08.10</b>	Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №1	<b>08.00-08.10</b>	Общеразвивающей направленности младшего возраста для детей от 3 до 4 лет №1
<b>08.13-08.23</b>	Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №2	<b>08.13-08.23</b>	Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №3
<b>08.26-08.36</b>	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №1	<b>08.26-08.36</b>	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №1
<b>08.39-08.49</b>	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №2	<b>08.40-08.50</b>	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №2
<b>08.52-09.02</b>	Общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №3		

**Расписание организованной образовательной деятельности по физическому развитию  
на 2022-2023 учебный год  
(1-Й КОРПУС)**

Группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Общеразвивающей направленности раннего возраста для детей от 1 до 3 лет №1	09.50-10.00			09.40-09.50	
Общеразвивающей направленности раннего возраста для детей от 1 до 3 лет №2	09.50-10.00			09.40-09.50	
Общеразвивающей направленности младшего возраста для детей от 3 до 4 лет №1	09.00-09.15			09.00-09.15	
Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №1	09.25-09.45			09.25-09.45	
Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №2	09.55-10.15			09.55-10.15	
Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №3	10.25-10.45			10.25-10.45	
Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №1		09.00-09.25 На улице	09.00-09.25		09.00-09.25
Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №2		09.35-10.00 На улице	09.35-10.00		09.35-10.00
Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №1		10.10-10.40 На улице	10.10-10.40		10.10-10.40

Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №2		10.50-11.20 На улице	10.50-11.20		10.50-11.20
Общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №3		11.30-12.00 На улице	11.30-12.00		11.30-12.00

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города  
 Нижневартовскадетского сада № 29 "Ёлочка"  
 на 2022-2023 учебный год

**3.2.1. Годовой календарный учебный график**

Начало учебного года: 01.09.2022

Конец учебного года: 31.05.2023

Летний период: 01.06.2023 -  
 31.08.2023

1 полугодие: 17 недель 1 день, 86 дней - 01.09.2022 - 30.12.2022  
 2 полугодие: 19 недель 3 дня, 98 дней - 09.01.2023 -  
 31.05.2023

у	- учебный день
в	- выходной день
п	- праздничный день

Количество учебных недель, дней в  
 году:  
 всего: 36 недель 4 дня, 184 учебных  
 дня

Месяц	Сентябрь																								итого							
Неделя	1				1					2					3					4					4 недели 2 дня							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	у
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в		в	у	у	у	у	у	
Кол-во учебных дней	2				5					5					5					5					22							

Месяц	Октябрь																															итого	
Неделя	5					6						7						8						9	4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31	у
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	в	у	у	у	у	в	в	у		у	у	у	у	у	в	в	
Кол-во учебных дней	-					5						5						5						5						1	21		

Месяц	<b>Ноябрь</b>																											Итого			
Неделя	9						10						11						12						13			4 недели 1 день			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	
Кол-во учебных дней	3						5						5						5						3			21			

Месяц	<b>Декабрь</b>																															Итого
Неделя	13				14							15							16							17						4 недели 2 дня
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	
Кол-во учебных дней	5				2							5							5							5						22

Месяц	<b>Январь</b>																															Итого
Неделя									18							19							20							21	3 недели 2 дня	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	п	в	в	в	в	в	п	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	
Кол-во учебных дней	-								5							5							5							2	17	

Месяц	<b>Февраль</b>																												Итого
Неделя	21					22							23							24							25		3 недели 2 дня
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	п	в	в	в	у	
Кол-во учебных дней	3					5							5							4							2		19

Месяц	<b>Март</b>																															Итого
-------	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

Неделя	25					26							27							28							29							4 недели 2 дня
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	у	у	у	в	в	у	у	п	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у		
Кол-во учебных дней	3					4							5							5							22							

Месяц	<b>Апрель</b>																														итого	
Неделя	30					31							32							33							4 недели					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в
Кол-во учебных дней	-	5					5							5							5							20				

Месяц	<b>Май</b>																														итого		
Неделя	34							34							35							36							36	4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	п	у	у	у	у	в	в	в	п	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у
Кол-во учебных дней	4							3							5							5							3	20			

Комплексы утренней гимнастики  
СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сентябрь 1-2 недели		
Содержание	Дозировка, темп	ОМУ
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках,</li> <li>- в полуприседе,</li> <li>- на пятках,</li> <li>- с высоким подниманием колена</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный,</li> <li>- галоп вперед правой, левой ногой</li> </ul> <p style="text-align: center;">Перестроение в звеня через середину зала <u>ОРУ (без предметов)</u></p> <p>1 «Растем большими»</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 руки через стороны вверх- потянуться руками ввех3-4 И.П.</p> <p>2«Наклоны в стороны»</p> <p>И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п.</p> <p>3«Наклоны вниз»</p> <p>И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать до правой ноги 2-и.п. 3- наклон вниз, достать до левой ноги, 4-и.п</p> <p>4 «Утюжок-иголочка»</p> <p>И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Натянуть носочки-«иголочка»,согнуть ноги в коленях, -«утюжок»</p> <p>5«Приседания»</p> <p>И.п.-О.с., руки за головой.1- сесть, руки выпрямить перед собой, 2-И.п.</p> <p>6 Прыжки «Мячики» на месте, вокруг себя в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «Мыльные пузыри»</p>	<p>5раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 по 10 4-5 раз</p>	<p>руки вверх - большие руки на поясе- маленькие руки на поясе руки в стороны</p> <p>ноги в коленях не сгибать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки на поясе</p>

**Сентябрь 3-4 недели**

<p>Ходьба:          - на носках,          - на пятках,          - с высоким подниманием колена,          - в полуприседе          Бег:          - медленный, в чередовании с ходьбой          - галоп.вперед</p> <p align="center">Перестроение в звенья  <u>ОРУ с большим мячом</u></p> <p>1 «Мяч вверх»          И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1- поднять мяч вперед- вверх- посмотреть на мяч,          2- и.п.</p> <p>2«Повороты»          И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки у груди, 1- поворот вправо, вытянуть руки вперед, 2- и.п.</p> <p>3 «Наклоны»          И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1- наклониться вниз- положить мяч, 2-И.П., 3--          наклон, взять мяч, 4-и.п.</p> <p>4« Приседания»          И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперед, 2- и.п.</p> <p>5«Прокати»          И. п.: сидя, ноги вместе, мяч прижат к груди, 1-мяч прокатить по ногам до носочков 5-8 обратно          к - и.п.</p> <p>6«Достань мяч»          И. п.: сидя на полу, мяч в вытянутых вперед руках 1- поднять правую ногу вверх, коснуться до          мяча. 2- и.п. то же с левой ногой</p> <p>7Прыжки на 2-х ногах вокруг мяча. Чередовать с ходьбой.</p> <p>На дыхание «Подуй на мячик»</p>	<p align="center">5-6 раза</p> <p align="center">5-6 раз</p> <p align="center">5-6 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">6 раз.</p> <p align="center">2 раза 3 раза</p>	<p align="center">Руки на поясе</p> <p align="center">По сигналу</p> <p align="center">Потянуться вверх</p> <p align="center">Колени не сгибать</p> <p align="center">Спину держать ровно</p>
---	--	---

**Октябрь 1-2 недели**

<p>Ходьба:  - на носках,  - в полуприседе,  - на пятках,  - с высоким подниманием колена  Бег:  - медленный,  - галоп вперед правой, левой ногой  Перестроение в звенья через середину зала  <u>ОРУ (без предметов)</u></p> <p>1 «Деревья»  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 руки через стороны вверх- машем кистями-листочки , 3-4 И.П.</p> <p>2 «Деревья качаются»  И. п.: то же, руки вверху прямые. 1- наклон вправо, 2- и.п. тоже влево</p> <p>3 «Наклоны вниз»  И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать до ног, 2- и.п.</p> <p>4 «Приседания»  И.п.-О.с., руки за головой. 1- сесть, руки выпрямить перед собой, 2-И.п.</p> <p>5 «Велосипед»  И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. 1-3 –круговые вращения ногами, 4- и.п.</p> <p>6 Прыжки «Мячики» на месте, вокруг себя в чередовании с ходьбой  Упражнение на дыхание «Петушок»</p>	<p>5 раз  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  6 раз  2 раза  4-5 раз</p>	<p>руки вверх -  большие  руки на поясе-  маленькие  руки на поясе  руки в стороны</p> <p>ноги в коленях не  сгибать</p> <p>Руки на поясе</p>
<b>Октябрь 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба:  - на носках,  - на пятках,  - приставным шагом вперед,  - высоко поднимая колени  Бег:</p>		<p>руки вверх  руки за спину  руки в стороны</p>

<p>- медленный Галоп «Лошадки»</p> <p style="text-align: center;">Перестроение в звенья <u>ОРУ с флажками</u></p> <p>1«Помашем флажками» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: 1-2руки вверх, через стороны, выполнить скрещивающие движениями руками, 3-4 и.п.</p> <p>2«Посмотри на флажок» И.П.- руки у груди, согнутые в локтях В: 1-выпрямить в сторону правую руку – посмотреть на флажок, 2 и.п.</p> <p>3«Наклоны» И.П. .- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу В: 1 –наклон вниз – положить флажки, 2 – и.п 3-наклон, взять флажки, 4-и.п.</p> <p>4«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки у груди. В: Присесть, руки вперед</p> <p>5«Поднимание ног» И.П. сидя на полу, ноги прямые, руки вперед вытянуты В: поднять прямую ногу, дотронуться флажками под коленом</p> <p>6Прыжки через флажки на 2-х ногах В чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Ежик» ФФФФФ</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2*10</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Поворачивать только голову</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<b>Ноябрь1 -2 недели</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках,</li> <li>- на пятках,</li> <li>- с высоким подниманием колена</li> <li>- в полуприседе,</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный,</li> </ul>		<p>руки вверх руки за спину руки в стороны руки на поясе</p>

<p>- галоп вперед</p> <p style="text-align: center;">Перестроение в звенья <u>ОРУ (без предметов)</u></p> <p>1«Хлопки» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: 1-2руки вверх, через стороны, хлопок в ладоши, 3-4 и.п.</p> <p>2«Повороты- ладошки здороваются» И.П. .- руки в стороны В: поворот вправо –хлопок в ладоши 2 И.П. то же влево</p> <p>3«Хлопни под коленом» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны 1- поднять согнутую правую ногу-хлопок 2-и.п. Тоже левой</p> <p>4«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. В: Присесть, руки вперед, хлопок</p> <p>5«Хлопни по ноге» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади 1-Поднять правую ногу, хлопнуть левой рукой по ноге. 2-и.п. то же лев ногой</p> <p>6 Прыжки «Пружинка и подскоки» 1-4 пружинки, 1-8 подскоки раза</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания «Змея-шипучка» ШШШШШШШШ</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2раза</p> <p>4 раза</p>	<p>При повороте стопы от пола не отрывать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки на поясе</p>
<b>Ноябрь 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба: - на носках, -на пятках,</p>		

<p>с высоким подниманием колена, -гуси Бег: - медленный, --обегаая кубики</p> <p style="text-align: center;">Перестроение в звенья <u>ОРУ с кубиками</u></p> <p>1«Кубики вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках.1- поднять руки вверх через стороны, ударить кубиками над головой, 2- и.п.</p> <p>2«Наклон вперед» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1- наклон вперед -ударить кубиками 2- и.п.</p> <p>3«Дотронься до колена» И. п.: О.С., руки вверх прямые.1поднять правую ногу, согнутую в колене, руками дотронуться до колена, 2-И.П., то же лев. нога</p> <p>4« Приседания» И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки у груди.1- присесть, вынести руки вперед,2- и.п.</p> <p>5«Ударь под ногой» И. п.: сидя, ноги вместе, руки в стороны, 1-2- поднять правую ногу, ударить кубиками под ногой 3-4- и.п.</p> <p>6 «Положи кубики» И. п.: сидя на полу, ноги разведены стороны 1- наклон вперед- дотронуться кубиками до пола.2- и.п.</p> <p>7Прыжки на 2-х ногах вокруг кубиков. Чередовать с ходьбой.</p> <p>На дыхание «Петушок»</p>	<p>5-6 раза</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раза</p> <p>6 раз.</p> <p>5 раза</p>	<p>Руки на поясе</p> <p>По сигналу</p> <p>Потянуться вверх</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<b>Декабрь 1-2 недели</b>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - в.полуприседе.(гуси)</p>		

<p>-приставной.шаг.вперед Бег: обычный - медленный,в.обратную.сторону -с.остановкой.по.сигналу</p> <p style="text-align: center;">Перестроение парами через центр <u>ОРУ без предметов</u></p> <p>1«Сильные руки» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны 1- руки к плечам, кисти сжать с силой в кулак, 2- и.п. 2 «Боксеры» И.п., руки согнуты перед грудью, пальцы в кулак 1-правую руку вперед с силой, 2-и.п., 3 –левую руку вперед, 4-и.п. 3.«Гуси » И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки на поясе.1– наклониться вперед руки назад, голову вытянуть вперед 2– и.п.. 4.Приседания «Обними колени» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки в стороны 1– сесть, обхватить колени руками, 2– и.п. 5.Потянись» И.п.: сидя на пятках, руки к плечам 1– встать на колени, потянуться вверх прямыми руками, смотреть на верх 2– и.п. 6.«Наклоны к ногам» И.п.: сидя, ноги прямые, руки в стороны.1-2- наклон вперед, дотронуться руками носков ног, 3-4 и.п. 7.Прыжки «Ноги вместе-врозь» В чередовании с ходьбой На дыхание» «Дровосек»</p>	<p>5раза</p> <p>5.раз</p> <p>5- раз</p> <p>5раз</p> <p>5 раз.</p> <p>2 раза По10-15 раз</p>	<p>По.сигналу</p> <p>Ноги в наклоне не сгибать</p>
<b>Декабрь 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках,</p>		

<p>- с высоким подниманием колена, - в полуприседе Бег: - медленный, - галоп вперед «змейкой» между мешочков</p> <p style="text-align: center;">Перестроение парами через центр <u>ОРУ с мешочками</u></p> <p>1«Руки вперед-вверх» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: 1-руки вперед,2-вверх, 3-вперед, 4-и.п.</p> <p>2«Сильные руки» И.П.- руки в стороны В: 1-Руки к плечам, с силой, 2-и.п.</p> <p>3«Наклоны» И.П. .- ноги на ширине плеч, руки к плечам В:1-наклон вниз— положить мешочки, 2-и.п., 3-наклон взять мешочки, 4- и.п.</p> <p>4«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед выпрямить</p> <p>5 «Перекрестные наклоны» И.П. сидя на полу, ноги вместе, руки вверх В: 1-наклон к правой ноге -дотронуться мешочками до ноги, 2- и.п. тоже к левой ноге.</p> <p>6«Спрячь-покажи» сидя на полу, ноги вместе, мешочки под ногами, опора на руки за спиной. В: поднимание и опускание поочередно прямых ног</p> <p>7Прыжки через мешочки в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «Сдуй снежинку»</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p>
<b>Январь 1-2 недели</b>		
Ходьба:		

<p>- на носках,  - на пятках,  - с высоким подниманием колена  - широким шагом-великаны, мелким в полуприседе-карлики  Бег:  - медленный,  - высоко поднимая колени «Лошадки»  Перестроение парами через центр зала  <u>ОРУ (без предметов)</u></p> <p>1. «Пропеллер»  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены  В: 1-руки в стороны, 2-перед грудью согнуть в локтях, вращать одну вокруг другой, 3-в стороны, 4-и.п.</p> <p>2. Наклоны в стороны  И. п.: то же, руки на поясе Наклон вправо –скользить рукой правой по ноге до колена.</p> <p>3 Приседания  И.П.-О.С. руки за головой.  Присесть-выпрямляя руки вперед</p> <p>4«Шагают руки»  И.п: сидя на полу, ноги врозь, руки за головой.  В: 1-4 –наклон вперед, переставлять вперед руки, 5-8 тоже назад, вернуться в и.п</p> <p>5 «Ворота»  И.п.: сидя, ноги вместе, опора на руки за спиной. 1-поднять ноги , 2-развести в стороны, 3-ноги вместе,4-и.п.</p> <p>6 Прыжки «Волчок» вокруг себя на 2 ногах. Чередовать с ходьбой.</p> <p>На дыхание «Гуси шипят»</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4раза</p> <p>2*10</p> <p>4 раза</p>	<p>руки вверх  руки за спину  руки в стороны  руки на поясе  руки «полочкой»</p> <p>руки на поясе</p> <p>ноги в коленях не сгибать</p>
<b>Январь 3-4 недели</b>		

<p>Ходьба:  - на носках,  - на пятках,  - с высоким подниманием колена,  - в полуприседе  Бег:  - медленный,  - галоп вперед  «змейкой» между колечек</p> <p style="text-align: center;">Перестроение парами через центр  <u>ОРУ с колечком</u></p> <p>1 «Покажи колечко солнышку»  И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу  В: руки вверх вниз</p> <p>2. «переложи колечко»  И.П.- руки в стороны  В: Руки вперед переложить колечко</p> <p>3. «Покажи колечко»  И.П. .- ноги на ширине плеч, руки опущены  В: поворот вправо – выпрямить руки, то же влево</p> <p>4. «Приседания»  И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу.  В: Присесть, руки вперед выпрямить посмотреть в колечко</p> <p>5. «Дотронься ногой до колечка»  И.П. сидя на полу, ноги вместе, руки вперед.  В: поочередно дотрагиваться колечком до правой, левой ноги</p> <p>6. «Спрячь-покажи» сидя на полу, ноги вместе, колечко под ногами, опора на руки за спиной.  В: поднятие и опускание прямых ног</p> <p>7. Прыжки через колечко в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «подуй в колечко»</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Потянуться вверх</p> <p>Ноги от пола не отрывать, в коленях не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Спину держать прямо</p>
--	--	---

<b>Февраль 1-2 недели</b>		
<p>Ходьба:  - на носках,  - на пятках,  - на внешней стороне стопы  - в полуприседе (гуси)  Бег: обычный  - медленный, в обратную сторону  - с остановкой по сигналу  «Лошадки»</p> <p style="text-align: center;">Перестроение парами через центр  <u>ОРУ без предметов «Спортсмены»</u></p> <p>1. «Гимнастика» Вот мы и готовы к соревнованиям! Спины выпрямим – и вот Нас гимнастика зовёт!  И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Развести руки в стороны, поднять вверх, прогнуться в спине, поднять голову и посмотреть на руки. Вернуться в и.п.</p> <p>2. «Пловцы» Мы в бассейн теперь идём, Плавать сейчас будем в нём.  И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-Вращение прямыми руками вперёд.</p> <p>3 «Штангисты» Мышцы мы свои качаем – Смело штангу поднимаем.  И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены. 1 – присесть, показать, как «берутся за штангу»;  2 – встать, поднять руки вверх («вес взят!»);</p> <p>4. «Гребцы» А теперь гребём сильнее, Наша лодка всех быстрее!  И.п. – сидя на полу, ноги вместе. Наклониться вперёд, потянуться руками к пальцам ног.</p> <p>5 «Поздравление победителей» Победила детвора, Громко все кричат: «Ура!» И.п. – ноги вместе, руки опущены. Прыгать, хлопая в ладоши над головой. Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>6. На дыхание «надуваем шары»</p>	<p>5-6 раза</p> <p>6.раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>По сигналу</p>

**Февраль 3-4 недели**

<p>Ходьба:          - на носках,          - на пятках,          - приставным шагом вправо – влево,          - с высоким подниманием колена,          - в полуприседе,          Бег:          - медленный,          - подскоки          - с выносом прямых ног вперед          - с переходом на спортивную ходьбу.</p> <p align="center">Перестроение в 3 колонны  <u>ОРУ с малым мячом</u></p> <p>1.«Посмотри на мяч»          И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу          В: 1-поднять руки вверх. 2- и.п.</p> <p>2.«Стрелочки»          И.П. Руки за головой          В: отвести правую руку в сторону с мячом, посмотреть на мяч, то же левую</p> <p>3.«Наклоны»          И.П.- руки в стороны, мяч в правой руке          В: 1-2 Наклон влево, переложить мяч из правой в левую руку, 3-4 и.п. то же вправо</p> <p>4.«Переложить мяч под коленом»          И.П. .-О.С. руки в стороны, мяч в правой руке          В: поднять колено, переложить мяч под коленом из правой руки в левую</p> <p>5.«Приседания»          И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу.          В: Присесть, руки вперед</p> <p>6 «Покажи мяч»          И.П. сидя на полу, ноги вместе, упор руками за спиной, мяч под ногами.          В: 1-приподнять ноги, 2- и.п.</p> <p>7.Прыжки «мячики» в чередовании с прокатыванием мяча стопой</p>	<p>30сек          30 сек          30 сек          40 сек</p> <p>5раз</p> <p>По 4 рааз</p> <p>4 рааз</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2 раза по 10</p>	<p>руки вверх          руки за спину          руки в стороны          руки на поясе          руки «полочкой»</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Ноги не поднимать высоко</p> <p>Легко, на носках</p>
--	---	---

Март 1-2 недели

<p>Ходьба:          - на носках,          - на пятках,          - на внешней стороне стопы          - в полуприседе (гуси)          - приставной шаг вправо, влево          Бег: обычный          - медленный, в обратную сторону          - с остановкой по сигналу          «Лошадки»</p>		
<p>Перестроение парами через центр</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ без предметов</u></p> <p>«Полочка»</p>		По сигналу
<p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди          1- руки в стороны, 2- и.п.</p> <p>«Наклоны вниз»</p>	5-6 раз	Локти в стороны
<p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1– наклониться вниз, положить обруч, 2– и.п. 3- наклон-зять обруч, 4-и.п.</p> <p>«Потянись»</p>	6.раз	
<p>И.п.: сидя на пятках, руки к плечам 1– встать на колени, потянуться вверх прямыми руками, смотреть на верх 2– и.п.</p> <p>4.Приседания</p>	5-6 раз	
<p>И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. 1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п.</p> <p>«Оглянись»</p>		Ноги от пола не отрывать, в коленях не сгибать.
<p>И.п.: стоя на коленях, руки к плечам          1-2-поворот вправо, хлопнуть по пяткам, 3-4 и.п., то же в другую сторону          .          Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче.</p>	5-6 раз	

На дыхание» «каша кипит»	2 раза  4 раза	
<b>Март 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - в.полуприседе.(гуси) Бег: обычный - медленный,в.обратную.сторону -«змейкой» между обручами</p> <p style="text-align: center;">Перестроение парами черед центр ОРУ с малым обручем</p> <p>«Посмотри в обруч»</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч хват с боков внизу.1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4– и.п.</p> <p>«Руль »</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки опущены, 1-руки вперед, 2-3-рулим, 4-и.п.</p> <p>«Наклонись-посмотри в окошко»</p> <p>И.П.- ноги на ширине плеч. 1-наклон вперед, посмотреть в обруч, 2-и.п.</p> <p>Приседания</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки у груди 1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п.</p> <p>«Самолетик»</p> <p>И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой 1– наклониться вправо (влево)-вытянуть руку в сторону 2– и.п.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче. Чередовать с ходьбой по обручу приставным шагом по ребру обруча</p> <p>На дыхание» «Подуй в обруч</p>	<p>5- раз</p> <p>6.раз</p> <p>5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз.</p> <p>2 раза</p>	<p>По сигналу</p>

Апрель 1-2 недели		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках,</li> <li>- в полуприседе,</li> <li>- на пятках,</li> <li>- с высоким подниманием колена</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный,</li> <li>- галоп вперед правой, левой ногой</li> </ul> <p>Перестроение в звенья через середину зала</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ (без предметов) «Автомобилисты»</u></p> <p>1 «Посвети фарами» И. п.: стоя, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки Сжимать и разжимать кисти рук</p> <p>2 «Право руля, лево руля» И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперед, «держат руль» 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево и т. д.</p> <p>3 «Проверим шины» И. п.: стоя, руки на поясе 1 - наклониться, дотронуться до носков ног 2 – встать, руки на пояс</p> <p>4 «Меняем колесо» И.п.-О.С.</p> <p>5. Сидя на полу И.п.-</p> <p>6.Прыжки «По кочкам»-поочередно на правой и левой ноге по сигналу</p> <p>На дыхание «Насос»</p>	<p>6-7</p> <p>По 4-5 раз раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2 раза по 6 подпрыгиваний 4-5 раз</p>	<p>руки вверх - большие руки на поясе- маленькие руки на поясе руки в стороны</p> <p>ноги в коленях не сгибать</p>
Апрель 3-4 недели		

<p>Ходьба:  - на носках,  - на пятках,  - на внешней стороне стопы  - с высоким подниманием колена,  -«Змейкой между степов»  Бег:  - медленный,  -«змейкой»  - галоп вправо, влево  - с подпрыгиванием вверх  - медленный с переходом на спортивную ходьбу.  Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ с косичкой</u></p> <p>1. «Потянись»  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2-поднимание рук вверх- потянулись, 2- и.п.</p> <p>2«Передай косичку»  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх,2- передать над головой косичку в другую руку, опустить,3-4 и.п.</p> <p>3« Наклоны в стороны  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка на плечах, натянуть косичку,1- наклон вправо 2-и.п., то же лево</p> <p>4«Перешагни через косичку»  И.п.: стоя, руки опущены , 1-наклон вниз- перешагнуть через косичку, 2-выпрямиться, - перешагнуть обратно, 4-и.п.)</p> <p>5«Выше косичку»  И.п.: сидя на пятках, косичка опущена.1- встать на колени, косичку вверх,2- и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>6.Прыжки на двух ногах вперед-назад через косичку положенную на пол,, чередовать с ходьбой.  На дыхание «Гуси шипят»</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>руки вверх  руки за спину  руки в стороны  руки на поясе  руки «полочкой»</p> <p>дотронься до мяча</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p>
<b>Май 1-2 недели</b>		
<p>Ходьба:</p>	<p>1 часть вводная</p>	

<p>- на носках,  - на пятках,  - с высоким подниманием колена,  - в полном приседе, руки на коленях  -«обезьянки»  Бег:  - медленный,  -по диагонали  -«змейкой»  - галоп вправо, влево  - медленный с переходом на спортивную ходьбу.  <u>2 часть ОРУ без предметов</u></p>		
<p>1. «Погляди» - повороты головы  И.П.- ноги на ширине плеч, руки за головой, выпрямляя поочередно руки, посмотреть на ладонь</p>	6 раз	По сигналу
<p>2«Растягиваем резину»  И.П.- руки согнуты в локтях у груди  В: одновременное отведение рук в стороны</p>	-6 раз	
<p>3«Повороты»  И.П. .- руки к плечам  В: поворот вправо – руки в стороны  2 И.П. то же влево</p>		Локти не висят
<p>4 «Наклоны»  И.П. ноги широко, руки на поясе  1 –Наклон к правой ногой левой рукой, правая тянется вверх  2 И.П.</p>	6-7 раз	С силой тянем резину Ноги от пола не отрывать
<p>5«Приседания»  И.П. – ноги на ширине ступни, руки за головой.  В: Присесть, руки вперед</p>	7 раз	
<p>6 И.П. сидя на полу, упор сзади  В: поднимание и опускание прямых ног</p>	8 раз	Ноги в коленях не сгибать
<p>7 «Сядь»  И.п.: лёжа на спине, руки за головой  В: 1-сесть, руки вытянуть вперед 2и.п.</p>	10 раза	Следить за осанкой

<p>8«Прыжки» Ноги вперед – назад, в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «Ежик» руки согнуты в локтях, на выдохе п-п-</p>	<p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги опускать медленно Следить за дыханием</p>
<p><b>Май 3-4 недели</b></p>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - в.полуприседе.(маленькие) -широким шагом (большие) -приставной.шаг.с.пружинкой</p> <p>Бег: - медленный -с.остановкой.по.сигналу -Галоп «Лошадки»</p> <p>Перестроение</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ с лентами</u></p> <p>1. «Взмахи лентами»</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч , руки опущены1, 2- поднять руки вверх, , 3,4– и.п.</p> <p>2. «Повороты»</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.1– поворот вправо-правую руку выпрямить , 2– и.п. , то же влево</p> <p>3. «Наклоны вперед»</p> <p>И.п.: о.с.стойка, руки за головой 1- наклон вперед- руки встороны, 2-и.п.</p> <p>4. «Приседания»</p> <p>И.п.: ноги на шир.плеч, руки за спиной, 1- присед, руки вытянуть вперед, 2-и.п.</p> <p>5 и.п. сидя на полу, ноги вместе, руки согнуты в локтях перед 1- поднять правую ногу, дотронуться правой рукой до ноги, 2- и.п., 3-4 то же др. нога</p> <p>6 Прыжки с взмахами рук вверх-ноги встороны, руки опустить-ноги вместе</p> <p>На дыхание «Ветерок», поочередно дуть на руки</p>	<p>5-6 раза</p> <p>6.раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз.</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>По.сигналу</p>

--	--	--

## СТАРШАЯ ГРУППА

Сентябрь 1-2 недели		
Содержание	Дозировка, темп	ОМУ
1 часть вводная		
<p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках, руки за головой На внешней стороне стопы Бег: Медленный В обратном направлении Подскоки</p> <p style="text-align: center;">Ходьба с перестроением <u>ОРУ без предметов</u></p>		По сигналу
<p>1. «Погляди» - повороты головы И.П.- ноги на ширине плеч, руки за головой, выпрямляя поочередно руки, посмотреть на ладонь</p>	-8 раз	Локти не висят
<p>2«Растягиваем резину» И.П.- руки согнуты в локтях у груди В: одновременное отведение рук в стороны</p>	-6 раз	С силой тянем резину
<p>3«Повороты» И.П. .- руки к плечам В: поворот вправо – руки в стороны 2 И.П. то же влево</p>	6-7 раз	Ноги от пола не отрывать
<p>4 «Наклоны»</p>		

<p>И.П. ноги широко, руки на поясе 1 –Наклон к правой ногой левой рукой, правая тянется вверх 2 И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки за головой. В: Приседать, руки вперед</p> <p>6 И.П. сидя на полу, упор сзади В: поднимание и опускание прямых ног, задержать на несколько секунд</p> <p>7«Прыжки» Ноги вперед – назад, в чередовании с ходьбой</p> <p>8Упражнение на дыхание «Ежик» руки согнуты в локтях, на выдохе п-п-</p>	<p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p> <p>Следить за дыханием</p>
<p>Сентябрь 3-4 недели</p>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием колена, Бег: - медленный, - подскоки - галоп вправо, влево - медленный с переходом на ходьбу.</p> <p style="text-align: center;">Берут мячи, перестраиваются в 3 колонны. <u>ОРУ с мячом большим</u></p> <p>1.«Мяч вверх» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: руки вперед, вверх, за голову, вперед, вниз</p> <p>2.«Рисуем круг мячом» И.П.- О.С.,руки опущены В: 1-4 рисуем круг вправо , влево</p> <p>3.«Наклоны» И.П. .- ноги на ширине плеч, руки за головой</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>руки вверх руки за голову руки к плечам руки в стороны руки на поясе руки «полочкой»</p> <p>Руки прямые</p>

<p>В: 1 -руки вверх, 2 - правую ногу в сторону, наклон вправо, 3- руки вверх, 4- И.П.</p> <p>4«Выпады» И.П. ноги вместе, руки у груди. В: 1- выпад правой ногой вправо, руки вперед, 2- И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Приседать, руки вперед</p> <p>6«Мяч к ноге» И.П. сидя, ноги в стороны, руки вверх В: 1-Наклон к правой ноге, 2-и.п.</p> <p>7«Покачай мяч» И.П. сидя, мяч зажат между ног, руки в упоре за спиной В:1-2 приподнять ноги, покачаться, 3-4- И.П.</p> <p>8«Прыжки» через мяч, в чередовании с прокатыванием мяча ногой</p> <p>Упражнение на дыхание «Мыльные пузыри»</p>	<p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>И.П.- вдох, поворот - выдох Ноги от пола не отрывать, в коленях не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p>Октябрь 1-2 недели</p>		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках, руки за головой На внешней стороне стопы В полном приседе «Гуси» руки на колени С высоким подниманием колена, руки в стороны Бег: Медленный В обратном направлении Галоп влево, вправо С остановкой по сигналу</p> <p style="text-align: center;">Ходьба с перестроением 2 часть ОРУ без предметов</p> <p>1. «Потянись» -</p>		<p>По сигналу</p>

<p>И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены В: Руки через стороны вверх, над головой в замок, ладонями вверх, тянуться вверх</p> <p>2«Незнайка» И.П.- руки опущены В: поджимание плеч к голове с выворачиванием ладоней наружу</p> <p>3«Повороты» И.П. - руки за головой В: поворот вправо, с отведением правой руки в сторону 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Выпады» И.П. ноги вместе, руки на поясе 1 –Выпада вправо, руки в стороны 2 И.П. тоже лев. ногой</p> <p>5 «Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки на поясе В:, Присесть, руки вперед</p> <p>6 «Велосипед» И.П. сидя, упор руками за спиной В: 1-3 круговые вращения ногами</p> <p>7«Наклоны вперед» И.П. – сидя на полу ноги широко, руки вверх. В: 1-3 Наклоны вперед, с разведением рук в стороны И.П.</p> <p>8«Прыжки на скакалке» Синхронно делать круговые движения рук и прыжки на 2-х ногах, поочередно на правой и левой</p> <p>9Упражнение на дыхание «Дровосек»</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>По 3-4 раза</p> <p>7 раз</p> <p>10 раза</p> <p>6 раз</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Плечи опускать медленно</p> <p>Ноги от пола не отрывать, локти не сводить</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p>
Октябрь 3-4 недели		
<p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх</p>	1 часть вводная	

<p>На пятках, руки сзади, обхватив локти  В полуприседе, руки за голову  Скрестным шагом  Пингвины  Бег:  Медленный  В обратном направлении  С переходом на ходьбу с пятки на носок</p>		<p>Руки на поясе</p>
<p style="text-align: center;"><u>2 часть (с флажками)</u></p> <p>1 И.П. ноги на ширине плеч, флажки внизу  1-3 руки вверх, скрестные движения руками. 4- и.п.</p>	<p>7-8 раз</p>	
<p>2 «Регулировщик»  И.П. руки вперед, согнуты в локтях  Вращение руками влево - вправо</p>	<p>7-8 раз</p>	
<p>3 «Наклоны в перед»  И.П. ноги вместе, руки опущены  1- наклон вперед, руки отвести назад, 2- и.п.</p>	<p>7-8 раз</p>	<p>Руки прямые, голову не опускать</p>
<p>4 «Лошадки»  И.П. –ноги вместе, руки согнуты в локтях.  1 -Поднять согнутую ногу в колене, опустить руки вниз  2- и.п.</p>	<p>по 6-7 раз</p>	
<p>5 «Приседания»  И.П.- о.с., руки за головой  1-сесть-руки вперед, 2-и.п</p>	<p>8 раз</p>	<p>Спина прямая</p>
<p>6 И.П. стоя на коленях, флажки за спиной  1- сесть на пятки, руки вверх, 3,4 вернуться в И.П.</p>	<p>7 раз</p>	
<p>7 «Ногу вверх»  И.П.- Сидя на полу, ноги вместе, руки встороны  1-поднять правую ногу, скрестить флажки под коленом  2- и.п.</p>	<p>7 раз</p>	<p>Ноги прямые</p>
<p>8 прыжки через флажки боком, в чередование с ходьбой</p>		

Упражнение на дыхание «Подуй на флажки»	2 по 15 раз	
Ноябрь 1 -2 недели		
<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках, руки к плечам На внешней стороне стопы Перекатом с пятки на носок Приставляя пятку к носку, руки в стороны</p> <p>Бег: Медленный «змейкой» Подскоки со взмахом рук</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ без предметов</u></p> <p>1. Наклоны головы И.п.: о.с. руки на поясе. 1-присесть, правую руке в сторону, наклон головы вправо, 2-то же влево, 3-то же вперед обе руки</p> <p>2«Моталочка» И.П.- О.С. руки перед собой согнуты в локтях В: 1-4Крутим согнутые в локтях руки перед собой вперед 5-8 крутим назад</p> <p>3«Мельница» И.П. .- руки на поясе, ноги широко В: 1-2 наклон вперед—руки в стороны, перекрестные махи к левой, правой ноге 3-4 И.П.</p> <p>4 «Хлопни под коленом» И.П. О.С. 1 –вынести вверх, согнутую ногу в колене, хлопок под коленом 2 И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед</p>	<p style="text-align: center;">По сигналу</p> <p style="text-align: center;">-6 раз</p> <p style="text-align: center;">4 раза раз</p> <p style="text-align: center;">4-5 раз раз</p> <p style="text-align: center;">7 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p>	<p style="text-align: center;">плавно</p> <p style="text-align: center;">локти не опускать</p> <p style="text-align: center;">Ноги от пола не отрывать</p> <p style="text-align: center;">Ноги в коленях не сгибать</p> <p style="text-align: center;">Следить за осанкой</p>



<p>И.П. руки вперед, мяч в правой руке В: выпад вправо. То же влево</p> <p>6.«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед</p> <p>7»Покажи мяч» И.П. сидя на полу, ноги вместе, упор руками за спиной, мяч под ногами. В: 1-приподнять ноги, 2- и.п.</p> <p>8. «Наклоны» И.П. сидя на полу, ноги широко. Плечи расправлены, мяч вверху в прямых руках В: 1- наклон вперед, дотронуться до носков ног мячом, 2- и.п.</p> <p>9.Прыжки с зажатым между ног мячом в чередовании с ходьбой с перекатом с пятки на носок вокруг мяча</p>	<p>6-8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8-10раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Ноги высоко не поднимать</p> <p>Следить за дыханием, осанкой</p> <p>Ноги не поднимать высоко</p> <p>Легко, на носках</p>
<p>Декабрь 1-2 недели</p>		
<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Перекатом с пятки на носок Высоко поднимая колени Ходьба «Пингвины» Бег: Медленный -по диагонали Галоп вправо, влево</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ без предметов</u></p> <p>1. И. п.: основная стойка руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. В.: поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить руки в исходное положение</p> <p>2«Сильные руки» И.П.- руки в стороны В: руки к плечам, кисти сжать в кулак</p> <p>3 «Выпады с хлопками»</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p>	<p>По сигналу</p>

<p>И.П. ноги вместе 1 -Выпад правой ногой вперед – хлопок перед собой 2 И.П. тоже лев. ногой</p> <p>4 «Наклоны с хлопками» И.П. ноги на ширине стопы, руки в стороны 1 –Наклон вниз -хлопнуть за ногами 2 И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед, наклон- руки к ногам, присесть-руки вперед, вернуться в И.П.</p> <p>6 «Экскаватор» - ноги вместе, вращение ногами вперед , назад</p> <p>7«Прыжки» Поочередно прыгать на левой и правой ноге</p> <p>8Упражнение на дыхание «Каша кипит»</p>	<p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p> <p>Ноги менять по сигналу</p>
<p>Декабрь 3-4 недели</p>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - с высоким подниманием колена, - приставным шагом вперед, «Обезьянки»- дотрагиваясь коленок до локтя Бег: - медленный, - пробегая в большой обруч -«змейкой» между обручами Берут обручи, перестраиваются в 3 колонны. <u>ОРУ с малым обручем</u></p> <p>1 «Обруч вверх» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: 1-обруч вверх, подняться на носки</p> <p>2 «Переложить обруч» И.П.-руки в стороны, обруч в правой руке висит В: 1руки вперед - переложить обруч,</p>	<p>6- раз</p> <p>6 раз</p>	<p>руки вверх руки за спину руки в стороны руки на поясе руки «полочкой» руки согнуты в локтях в стороны</p>

<p>2- И.П.</p> <p>3 «Повороты» И.П.- руки у груди В: 1 поворот вправо, руки выпрямить перед собой, 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Выпады» И.П. О.С., руки внизу. В: 1- выпад правой ногой вперед, руки вперед, 2- И.П.</p> <p>6 «Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед</p> <p>7 «Наклоны вперед» И.П. ноги на шир плеч, обруч внизу В: 1 –наклон вперед- руки выпрямить, посмотреть в обруч, 2 И.П.</p> <p>8 «Сильные ноги» И.П. сидя на полу, руки вперед В: ноги поднимать поочередно, дотрагиваясь до обруча</p> <p>9 Прыжки в обруче на одной ноге В: чередование с ходьбой по обручу приставным шагом, руки за головой</p> <p>Упражнение на дыхание «Подуй в обруч»</p>	<p>6-7 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2*10</p> <p>3 раза</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Спина прямая</p> <p>голову держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Можно на 4 неделе заменить прыжки из обруча –ноги в стороны, в обруч ноги вместе,</p>
Январь 1-2 недели		
Январь 3-4 недели		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх, руки в замок На пятках, руки за головой На внешней стороне стопы Скрестным шагом Пингвины Бег:</p>		

<p>Медленный В обратном направлении С выносом прямых ног вперед Подскоки с взмахом рук</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ с гимнастической палкой</u></p> <p>1 «Подними палку» И.П. – О.С. палка внизу, широким хватом 1-палку вверх, 2- сгибая руки, палку назад на лопатки, 3 – палку вверх, 4 – и.п.</p> <p>2 «Наклоны в стороны» И.П. – ноги на ширине плеч, палка за плечами 1-наклон вправо, 2 – и.п.</p> <p>3 «Повороты в стороны» И.П. то же 1 – поворот в право - руки вверх, 2 – и.п., то же влево</p> <p>4 «Приседания» И.П. – ноги на ширине плеч, палка в руках с опорой на полу 1 – сесть, опираясь на палку 2 –и.п.</p> <p>5 «Солдतिक» И.П. стоя на коленях, палка в опущенных руках 1 – сесть на пятки, руки вперед 2 – и.п.</p> <p>6 «Дотронься до палки» И.П. сидя на полу, палка перед собой в вытянутых руках, ноги прямо 1 – поднять правую ногу, дотронуться до палки. 2 – и.п., то же левой ногой</p> <p>7«Выпрями ноги» И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через палку, выпрямить, 2- развести в стороны, 3-4 и.п.</p> <p>8 Прыжки через палку, в чередование с ходьбой по палке Упражнение на дыхание «Петушок» ку-ка-ре-ку – на выдохе</p>	<p>7-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 5 – 6 раз</p> <p>7 раз</p> <p>2 раза по 10</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать, голову не опускать</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На 4 неделе можно заменить</p> <p>И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой). 1- подняться, сесть, 2- и.п.</p> <p>Руки на вдохе-вверх. На выдохе-вних</p>
---	--	--

Февраль 1-2 недели		
1 часть вводная		
<p>Ходьба:  Обычная  На носках, руки вверх  На пятках  На внешней стороне стопы  Приставным шагом  Высоко поднимая колени  «Пингвины» - выворачивая носки, руки за спиной  Бег:  Медленный  В обратном направлении  Подскоки с махами рук  С выносом прямых ног вперед «Буратино»  С захлестом</p>		По сигналу
<u>2 часть ОРУ (в парах)</u>		
<p>1. «Подними руки» -  И.П.- ноги на ширине плеч, взявшись за руки  В: 1-руки через стороны вверх, 2 – И.П.</p>	-6 раз	
<p>2«Наклоны »  И.П.- руки на плечах друг друга ,ноги шире плеч  В: 3 пружинистых наклона влево, 4-и.п.то же - вправо</p>	-6 раз	Ноги от пола не отрывать
<p>3 «Пила»  И.П. .- правая нога вперед, руки согнуты в локтях, ладонями друг в друга  В: поочередное сгибание рук</p>	6-7 раз	
<p>4 «Приседания»  И.П. ноги вместе, взявшись за руки скрестно  В 1-приседания с касанием свободной руки пола  2- и.п. Меняем скрестное положение рук</p>	7 раз	
<p>5«Велосипед в паре»  И.П. – сидя на полу, оперевшись ногами, ноги согнуты слегка в коленях  В: поочередно сгибать и разгибать ноги</p>	8 раз	Спину держим ровно
<p>6 «Лодочка»</p>		Ноги на пол не опускать

<p>И.П. сидя, ноги широко, взявшись за руки В: плавно тянуть друг друга</p> <p>7«Прыжки» На одной ноге, в чередовании с ходьбой</p> <p>8Упражнение на дыхание «Змея-шипучка» на выдохе-ш-ш-ш, с плавным движением руки» змея ползет</p>	<p>10 раза</p> <p>2*15 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги держать прямыми</p> <p>Прыгать на месте</p> <p>Следить за дыханием</p>
<p>Февраль 3-4 недели</p>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием колена, -«Обезьянки» - Приставляя пятку к носку Бег: - медленный, -«змейкой» - галоп вправо, влево - с подпрыгиванием вверх - медленный с переходом на спортивную ходьбу. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Берут по 2 мешочка, перестраиваются в 3 колонны. <u>ОРУ с гантелями ( мешочками)</u></p> <p>1«Силачи» И.П.- ноги на ширине плеч, руки в стороны В: 1-4 руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны</p> <p>2«Наклоны» И.П.- о.с, руки на поясе В: 1 Наклон вправо левую руку вверх 2 и.п. то же влево</p> <p>3«Хлопки под коленом» И.П. то же</p>	<p>6-8</p> <p>По 6 раз</p> <p>6-7 раз</p>	<p>руки вверх</p> <p>руки за спину</p> <p>руки в стороны руки на поясе руки «полочкой»</p> <p>дотронься до мяча</p> <p>Колени не сгибать</p>

<p>Поднять правую ногу, согнутую в колене, мешочками ударить под коленом, и.п. То же левую ногу</p> <p>4 «Повороты» И.П. руки к плечам В:1 -поворот вправо – руки в стороны, тоже в лево</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки к плечам</p> <p>6 «Спрячь-покажи» И.П. сидя на полу, ноги прямые, мешки под ногами В: 1-поднимание и опускание прямых ног</p> <p>7Прыжки с мешочками с хлопками над головой В чередование с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «насос»</p>	<p>7 -8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2*10</p> <p>3 раза</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p>Март 1-2 недели</p>		
<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Приставным шагом Высоко поднимая колени В полуприседе дробным шагом Бег: - медленный, по сигналу парами -«змейкой» - галоп вправо, влево - медленный с переходом на спортивную ходьбу. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p style="text-align: center;"><u>2 часть ОРУ</u></p> <p>1.И.П: о.с., руки за голову, пальцами касаться затылка, локти отведены назад.</p>	<p>-7-8 раз</p>	<p>По сигналу</p>

<p>В.: поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них. Опустить руки за голову.</p> <p>2«Меткие стрелки» И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте,2-и.п.</p> <p>3«Повороты» И.П. .- руки к плечам В: поворот вправо –руки встороны 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Наклоны с хлопками» И.П. ноги широко В: 1 –Наклон к правой ногой – хлопок под коленом 2 И.П. тоже лев. ногой</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Приседать, руки вперед</p> <p>6 «Ножницы» И.п.: лёжа на локтях. В: 1-3 Скрестные движения прямых ног. 4- И.П.</p> <p>7«Прыжки» Ноги вперед – назад, в чередовании с ходьбой</p> <p>8Упражнение на дыхание «Надуваем и сдуваем шар»</p>	<p>-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Плечи опускать медленно</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p> <p>Следить за дыханием</p>
Март 3-4 недели		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Приставным шагом Высоко поднимая колени «Пингвины» -выворачивая носки, руки за спиной Бег:</p>		<p>По сигналу</p>

<p>Медленный В обратном направлении Подскоки с махами рук С выносом прямых ног вперед «Буратино» <u>2 часть ОРУ</u> (на скамейке)</p> <p>1 «Поздороваемся со скамьей» И.п.- лицо к скамейке «вверх –потянуться -вниз - руки положить на скамью»</p> <p>2 «Перешагивание через скамью» И.п.- ноги вместе, руки опущены, отвести правую руку в сторону, перешагнуть через скамью</p> <p>3 «Наклоны в стороны» И.п.- верхом на скамейке, руки на поясе – наклон в сторону, достать одной рукой пола, другая тянется вверх, стопы прижаты к полу</p> <p>4 «Качалка» И.п.- верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего, качаться вперед-назад, пятки не отрывать от пола</p> <p>5 «Вытягивание прямых ног вперед» И.п.- верхом на скамейке, хват руками сбоку, поднять вперед ноги, носки тянуть, спина пряма</p> <p>6 «Мостик» И.п.- сед на полу, руки упор сзади, стопы на скамейке. 1-3- поднять живот вверх, смотреть вверх</p> <p>7«Приседания с перешагиванием через скамью» И.п.- О.С.стоя боком к скамейке Перешагнуть через скамью-Приседая колени в стороны, спина пряма</p> <p>8 «Прыжки» Выполнять прыжки на одной ноге, продвигаясь вдоль скамьи, на месте с хлопками над головой в чередовании с ходьбой.</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p>
Апрель 1-2 недели		
<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках</p>		

<p>На внешней стороне стопы Ходьба одна нога на пятке, другая на носке Высоко поднимая колени Приставляя пятку к носку Бег: Медленный В обратном направлении Галоп</p>		По сигналу
<p style="text-align: center;"><u>2 часть ОРУ</u></p>		
<p>1. И. п.: основная стойка руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. В.: Отвести правую ногу назад поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить руки в исходное положение , тоже с левой ноги</p>	-6 раз	локти не опускать
<p>2«Сведение и разведение локтей» И.П.- руки к плечам, локти в стороны В: Локти вперед-встороны</p>	-6 раз	Ноги от пола не отрывать
<p>3«Наклоны вперед» И.П. - руки за спиной В: 1 наклон вперед – руки встороны, пружинистые наклоны вперед, голову не опускать, 2 И.П.</p>	6-7 раз	
<p>4 И.П. Стоя на коленях, руки за головой. В: 1-ногу правую отвести в сторону, пальцами правой руки дотронуться до ноги, 2- И.П., Тоже вле</p>	7 раз	Ноги в коленях не сгибать
<p>5 «Носочек прыгает» И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.</p>	8 раз	Следить за осанкой
<p>7«Пролезем под забором» И.П. стоя на четвереньках В: 1-2прогнуться вперед, доставая грудью пола, 3-4 И.П.</p>	10 раза	Ноги опускать медленно
<p>8 Прыжки «Лягушата»</p>	3*10 раз	Следить за дыханием
<p>8Упражнение на дыхание «Каша кипит»</p>	2 раза	

Апрель 3-4 недели

<p>Ходьба:          - на носках,          - на пятках,          - на внешней стороне стопы          - с высоким подниманием колена,          -«Змейкой между степов»          Бег:          - медленный,          -«змейкой»          - галоп вправо, влево          - с подпрыгиванием вверх          - медленный с переходом на спортивную ходьбу.          Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p style="text-align: center;">перестраиваются в 3 колонны.  <u>ОРУ( на степах)</u></p> <p>Ходьба перед степами с активной работой рук</p> <p>1И.П.- о.с., руки на поясе          В: 1-шаг на степ правой, 2-левой          3-Шаг со степа правой,4- левой</p> <p>2«Касание степа носком»          И.П.- о.с, руки на поясе          В: касание степа носком ноги поочередно</p> <p>3«Колено вверх»          И.П. стоя перед степом          1Поставить правую ногу слева на степ, подтянуть вверх согнутую в колене левую ногу2- и.п., то же левую ногу</p> <p>4 «V-степ»          И.П. то же, руки опущены          В:1 –правую ногу справа на степ- правую руку в сторону, 2- левую ногу слева на степ- левую руку в сторону,3-со степа правой ногой, руку опустить, 4-со степа левой ногой, левую руку опустить</p> <p>5 «Выпады»          И.п.- то же, руки к плечам          1-на степ правой ногой, пружинистый присед, руки в стороны, 2- и.п.</p>	<p>16 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>руки вверх</p> <p>руки за спину</p> <p>руки в стороны руки на поясе руки «полочкой»</p> <p>дотронься до мяча</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p>
--	---	---

<p>6. «Наклоны» И.П.- ноги широко, руки на пояс 1- –наклон левой рукой к правой ноге, ладонью на степ положить 2- и.п.3- к правой ноге, 4-и.п.</p> <p>7«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- встать на степ, 2- сойти со степа, присесть, руки вперед</p> <p>8. «Обойди степ» 1-4 зайти на степ правой ногой, сойти вперед правой ногой, обойти степ То же влево</p> <p>9 И.П. -с идя на степе, руки встороны 1-подтянуть правое колено к груди, обхватить руками 2- и.п. то же левое колено</p> <p>10. И.П. то же С хлопком под коленом, ноги прямые</p> <p>11 «Велосипед»</p> <p>12 Прыжки И.П. –с тоя на степе боком 1-прыжок со степа, 2- на степ</p> <p>Ходьба перед степом с восстановлением дыхания</p>	<p>6 раз</p> <p>8 раз 3 раза</p> <p>2*10</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	
Май 1-2 недели		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - с высоким подниманием колена, - в полном приседе, руки на коленях -«обезьянки» Бег: - медленный, -по диагонали -«змейкой» - галоп вправо, влево</p>		По сигналу

<p>- медленный с переходом на спортивную ходьбу.</p> <p><u>2 часть ОРУ без предметов</u></p> <p>1. «Погляди» - повороты головы И.П.- ноги на ширине плеч, руки за головой, выпрямляя поочередно руки, посмотреть на ладонь</p> <p>2«Растягиваем резину» И.П.- руки согнуты в локтях у груди В: одновременное отведение рук в стороны</p> <p>3«Повороты» И.П. .- руки к плечам В: поворот вправо – руки в стороны 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Наклоны» И.П. ноги широко, руки на поясе 1 –Наклон к правой ногой левой рукой, правая тянется вверх 2 И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки за головой. В: Присесть, руки вперед</p> <p>6 И.П. сидя на полу, упор сзади В: поднимание и опускание прямых ног</p> <p>7 «Сядь» И.п.: лёжа на спине, руки за головой В: 1-сесть, руки вытянуть вперед 2и.п.</p> <p>8«Прыжки» Ноги вперед – назад, в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «Ежик» руки согнуты в локтях, на выдохе п-п-</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Локти не висят</p> <p>С силой тянем резину</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно Следить за дыханием</p>
<p>Май 3-4 недели</p>		
<p>Ходьба: Обычная</p>	<p>1 часть. вводная</p>	

<p>На носках, руки вверх  На пятках  На внешней стороне стопы  Высоко поднимая колени  В полуприседе дробным шагом  Бег:  Медленный  В обратном направлении  По диагонали</p> <p style="text-align: center;">Перестроение в 3 колонны  <u>ОРУ с лентами</u></p> <p>1 «помашем лентой»  И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу  В: 1-3 руки вверх, помахать лентами  4 – и.п.</p> <p>2 «Повороты»  И.П.- руки согнуты в локтях, у груди  В: 1 поворот, руки в стороны, 2 и.п.</p> <p>3 «Выпады»  И.П. ноги вместе, руки внизу.  В: 1- выпад правой ногой вперед, руки вперед, 2- И.П</p> <p>4.«Приседания»  И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу.  В: Присесть, руки в стороны</p> <p>5«Наклоны»  И.П. .- стоя на коленях  В: 1 -2 сесть на пятки, наклон вперед, руки вытянуть вперед  3-4 и.п.,</p> <p>6«Треугольник»  И.П. лежа на спине, руки опущены  В: одновременно поднять руки и ноги, коснуться лентами ног сделать «треугольник»</p> <p>7.«Прыжки»</p>	<p>По сигналу</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Ноги не отрывать от пола</p> <p>И.П.- вдох, поворот - выдох  Ноги от пола не отрывать, в коленях не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Ноги в коленях не сгибать  опускать медленно</p> <p>Ноги менять по</p>
---	--	---

1 вперед- назад 2 в стороны –руки в стороны, ноги вместе -руки вниз		сигналу
8Упражнение на дыхание «Гуси летят»	По 10 раз	

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Сентябрь 1-2 недели

Содержание	Дозировка, темп	ОМУ
1 часть вводная		
Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках, руки за головой На внешней стороне стопы Бег: Медленный В обратном направлении Подскоки		По сигналу
Ходьба с перестроением <u>ОРУ без предметов</u>		
1. «Погляди» - повороты головы И.П.- ноги на ширине плеч, руки за головой, выпрямляя поочередно руки, посмотреть на ладонь	-8 раз	
2«Растягиваем резину» И.П.- руки согнуты в локтях у груди В: одновременное отведение рук в стороны	-6 раз	Локти не висят
3«Повороты» И.П. .- руки к плечам В: поворот вправо – руки в стороны 2 И.П. то же влево	6-7 раз	С силой тянем резину Ноги от пола не отрывать
4 «Наклоны» И.П. ноги широко, руки на поясе 1 –Наклон к правой ногой левой рукой, правая тянется вверх	6-7 раз	

<p>2 И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки за головой. В: Присесть, руки вперед</p> <p>6 И.П. сидя на полу, упор сзади В: поднятие и опускание прямых ног, задержать на несколько секунд</p> <p>7«Прыжки» Ноги вперед – назад, в чередовании с ходьбой</p> <p>8Упражнение на дыхание «Ежик» руки согнуты в локтях, на выдохе п-п-</p>	<p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p> <p>Следить за дыханием</p>
<p><b>Сентябрь 3-4 недели</b></p>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках,</li> <li>- на пятках,</li> <li>- на внешней стороне стопы</li> <li>- с высоким поднятием колена,</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный,</li> <li>- подскоки</li> <li>- галоп вправо, влево</li> <li>- медленный с переходом на ходьбу.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Берут мячи, перестраиваются в 3 колонны. <u>ОРУ с мячом большим</u></p> <p>1.«Мяч вверх» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: руки вперед, вверх, за голову, вперед, вниз</p> <p>2.«Рисуем круг мячом» И.П.- О.С.,руки опущены В: 1-4 рисуем круг вправо , влево</p> <p>3.«Наклоны» И.П. .- ноги на ширине плеч, руки за головой В: 1 -руки вверх, 2 - правую ногу в сторону, наклон вправо, 3- руки вверх, 4- И.П.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>руки вверх руки за голову руки к плечам руки в стороны руки на поясе руки «полочкой»</p> <p>Руки прямые</p> <p>И.П.- вдох, поворот - выдох</p>

<p>4«Выпады» И.П. ноги вместе, руки у груди. В: 1- выпад правой ногой вправо, руки вперед, 2- И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед</p> <p>6«Мяч к ноге» И.П. сидя, ноги в стороны, руки вверх В: 1-Наклон к правой ноге, 2-и.п.</p> <p>7«Покачай мяч» И.П. сидя, мяч зажат между ног, руки в упоре за спиной В:1-2 приподнять ноги, покачаться, 3-4- И.П.</p> <p>8«Прыжки» через мяч, в чередовании с прокатыванием мяча ногой</p> <p>Упражнение на дыхание «Мыльные пузыри»</p>	<p>7 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Ноги от пола не отрывать, в коленях не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p><b>Октябрь 1-2 недели</b></p>		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках, руки за головой На внешней стороне стопы В полном приседе «Гуси» руки на колени С высоким подниманием колена, руки в стороны Бег: Медленный В обратном направлении Галоп влево, вправо С остановкой по сигналу</p> <p style="text-align: center;">Ходьба с перестроением <u>2 часть ОРУ без предметов</u></p> <p>1. «Потянись» - И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены В: Руки через стороны вверх, над головой в замок, ладонями вверх, тянуться вверх</p>	<p>-6 раз</p>	<p>По сигналу</p>

<p>2«Незнайка» И.П.- руки опущены В: поджимание плеч к голове с выворачиванием ладоней наружу</p> <p>3«Повороты» И.П. - руки за головой В: поворот вправо, с отведением правой руки в сторону 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Выпады» И.П. ноги вместе, руки на поясе 1 –Выпада вправо, руки в стороны 2 И.П. тоже лев. ногой</p> <p>5 «Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки на поясе В:, Присесть, руки вперед</p> <p>6 «Велосипед» И.П. сидя, упор руками за спиной В: 1-3 круговые вращения ногами</p> <p>7«Наклоны вперед» И.П. – сидя на полу ноги широко, руки вверх. В:1-3 Наклоны вперед, с разведением рук в стороны И.П.</p> <p>8«Прыжки на скакалке» Синхронно делать круговые движения рук и прыжки на 2-х ногах, поочередно на правой и левой</p> <p>9Упражнение на дыхание «Дровосек»</p>	<p>-6 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>По 3-4 раза</p> <p>7 раз</p> <p>10 раза</p> <p>6 раз</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Плечи опускать медленно</p> <p>Ноги от пола не отрывать, локти не сводить</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p>
<b>Октябрь 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках, руки сзади, обхватив локти В полуприседе, руки за голову</p>	<p>1 часть вводная</p>	

<p>Скрестным шагом Пингвины Бег: Медленный В обратном направлении С переходом на ходьбу с пятки на носок</p> <p style="text-align: center;"><u>2 часть (с флажками)</u></p> <p>1 И.П. ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-3 руки вверх, скрестные движения руками. 4- и.п.</p> <p>2 «Регулировщик» И.П. руки вперед, согнуты в локтях Вращение руками влево - вправо</p> <p>3 «Наклоны в перед» И.П. ноги вместе, руки опущены 1- наклон вперед, руки отвести назад, 2- и.п.</p> <p>4 «Лошадки» И.П. –ноги вместе, руки согнуты в локтях. 1 -Поднять согнутую ногу в колене, опустить руки вниз 2- и.п.</p> <p>5 «Приседания» И.П.- о.с., руки за головой 1-сесть-руки вперед, 2-и.п</p> <p>6 И.П. стоя на коленях, флажки за спиной 1- сесть на пятки, руки вверх, 3,4 вернуться в И.П.</p> <p>7 «Ногу вверх» И.П.- Сидя на полу, ноги вместе, руки встороны 1-поднять правую ногу, скрестить флажки под коленом 2- и.п.</p> <p>8 прыжки через флажки боком, в чередование с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «Подуй на флажки»</p>	<p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>по 6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>2 по 15 раз</p>	<p>Руки на поясе</p> <p>Руки прямые, голову не опускать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги прямые</p>
<b>Ноябрь1 -2 недели</b>		

<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках, руки к плечам На внешней стороне стопы Перекатом с пятки на носок Приставляя пятку к носку, руки в стороны Бег: Медленный «змейкой» Подскоки со взмахом рук</p>		
<p style="text-align: center;"><u>ОРУ без предметов</u></p>		
<p>1. Наклоны головы И.п.: о.с. руки на поясе. 1-присесть, правую руке в сторону, наклон головы вправо, 2-то же влево, 3- то же вперед обе руки</p>	-6 раз	По сигналу  плавно
<p>2«Моталочка» И.П.- О.С. руки перед собой согнуты в локтях В: 1-4Крутим согнутые в локтях руки перед собой вперед 5-8 крутим назад</p>	4 раза раз	локти не опускать
<p>3«Мельница» И.П. .- руки на поясе, ноги широко В: 1-2 наклон вперед–руки в стороны, перекрестные махи к левой, правой ноге 3-4 И.П.</p>	4-5 раз раз	Ноги от пола не отрывать
<p>4 «Хлопни под коленом» И.П. О.С. 1 –вынести вверх, согнутую ногу в колене, хлопок под коленом 2 И.П.</p>	7 раз	Ноги в коленях не сгибать
<p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед</p>	8 раз	Следить за осанкой
<p>6 И.П. сидя на полу, упор на локти В 1-поднять правую ногу вверх, 2- и.п.</p>	10 раза	Отрывая пятки от полу, держат спину прямо

<p>7«Прыжки» Ноги вместе-врозь</p> <p>8Упражнение на дыхание «Гуси шипят»</p>	<p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Не высоко поднимать ноги</p>
<p><b>Ноябрь 3-4 недели</b></p>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках,</li> <li>- на пятках,</li> <li>- приставным шагом вправо – влево,</li> <li>- с высоким подниманием колена,</li> <li>- в полуприседе,</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный,</li> <li>- подскоки</li> <li>- с выносом прямых ног вперед</li> <li>- с переходом на спортивную ходьбу.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Перестроение в 3 колонны <u>ОРУ с малым мячом</u></p> <p>1.«Посмотри на мяч» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: 1-поднять руки вверх. 2- и.п.</p> <p>2.«Стрелочки» И.П. Руки за головой В: отвести правую руку в сторону с мячом, посмотреть на мяч, то же левую</p> <p>3.«Наклоны» И.П.- руки в стороны, мяч в правой руке В: 1-2 Наклон влево, переложить мяч из правой в левую руку, 3-4 и.п. то же вправо</p> <p>4.«Переложи мяч под коленом» И.П. .-О.С. руки в стороны, мяч в правой руке В: поднять колено, переложить мяч под коленом из правой руки в левую</p> <p>5.«Выпады в стороны» И.П. руки вперед, мяч в правой руке В: выпад вправо. То же влево</p>	<p>30сек 30 сек 30 сек 40 сек</p> <p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>руки вверх руки за спину руки в стороны руки на поясе руки «полочкой»</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Спину держать прямо</p>

<p>6.«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед</p> <p>7»Покажи мяч» И.П. сидя на полу, ноги вместе, упор руками за спиной, мяч под ногами. В: 1-приподнять ноги, 2- и.п.</p> <p>8. «Наклоны» И.П. сидя на полу, ноги широко. Плечи расправлены, мяч вверху в прямых руках В: 1- наклон вперед, дотронуться до носков ног мячом, 2- и.п.</p> <p>9.Прыжки с зажатым между ног мячом в чередовании с ходьбой с перекатом с пятки на носок вокруг мяча</p>	<p>6-8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8-10раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Ноги высоко не поднимать</p> <p>Следить за дыханием, осанкой</p> <p>Ноги не поднимать высоко</p> <p>Легко, на носках</p>
<b>Декабрь 1-2 недели</b>		
<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Перекатом с пятки на носок Высоко поднимая колени Ходьба «Пингвины» Бег: Медленный -по диагонали Галоп вправо, влево</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ без предметов</u></p> <p>1. И. п.: основная стойка руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. В.: поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить руки в исходное положение</p> <p>2«Сильные руки» И.П.- руки в стороны В: руки к плечам, кисти сжать в кулак</p> <p>3 «Выпады с хлопками» И.П. ноги вместе</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p>	<p>По сигналу</p>

<p>1 -Выпад правой ногой вперед – хлопок перед собой 2 И.П. тоже лев. ногой</p> <p>4 «Наклоны с хлопками» И.П. ноги на ширине стопы, руки в стороны 1 –Наклон вниз -хлопнуть за ногами 2 И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Приседать, руки вперед, наклон- руки к ногам, присесть-руки вперед, вернуться в И.П.</p> <p>6 «Экскаватор» - ноги вместе, вращение ногами вперед , назад</p> <p>7«Прыжки» Поочередно прыгать на левой и правой ноге</p> <p>8Упражнение на дыхание «Каша кипит»</p>	<p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p> <p>Ноги менять по сигналу</p>
<b>Декабрь 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - с высоким подниманием колена, - приставным шагом вперед, «Обезьянки»- дотрагиваясь коленок до локтя</p> <p>Бег: - медленный, - пробега в большой обруч -«змейкой» между обручами</p> <p>Берут обручи, перестраиваются в 3 колонны. <u>ОРУ с малым обручем</u></p> <p>1 «Обруч вверх» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: 1-обруч вверх, подняться на носки</p> <p>2 «Переложить обруч» И.П.-руки в стороны, обруч в правой руке висит В: 1руки вперед - переложить обруч, 2- И.П.</p>	<p>б- раз</p> <p>б раз</p>	<p>руки вверх руки за спину руки в стороны руки на поясе руки «полочкой» руки согнуты в локтях в стороны</p>

<p>3 «Повороты» И.П.- руки у груди В: 1 поворот вправо, руки выпрямить перед собой, 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Выпады» И.П. О.С., руки внизу. В: 1- выпад правой ногой вперед, руки вперед, 2- И.П.</p> <p>6 «Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки вперед</p> <p>7 «Наклоны вперед» И.П. ноги на шир плеч, обруч внизу В:1 –наклон вперед- руки выпрямить, посмотреть в обруч, 2 И.П.</p> <p>8 «Сильные ноги» И.П. сидя на полу, руки вперед В: ноги поднимать поочередно, дотрагиваясь до обруча</p> <p>9 Прыжки в обруче на одной ноге В: чередование с ходьбой по обручу приставным шагом, руки за головой</p> <p>Упражнение на дыхание «Подуй в обруч»</p>	<p>6-7 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2*10</p> <p>3 раза</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Спина прямая</p> <p>голову держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Можно на 4 неделе заменить прыжки из обруча –ноги в стороны, в обруч ноги вместе,</p>
<b>Январь 1-2 недели</b>		
<b>Январь 3-4 недели</b>		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх, руки в замок На пятках, руки за головой На внешней стороне стопы Скрестным шагом Пингвины Бег: Медленный</p>		

<p>В обратном направлении С выносом прямых ног вперед Подскоки с взмахом рук</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ с гимнастической палкой</u></p> <p>1 «Подними палку» И.П. – О.С. палка внизу, широким хватом 1-палку вверх, 2- сгибая руки, палку назад на лопатки, 3 – палку вверх, 4 – и.п.</p> <p>2 «Наклоны в стороны» И.П. – ноги на ширине плеч, палка за плечами 1-наклон вправо, 2 – и.п.</p> <p>3 «Повороты в стороны» И.П. то же 1 – поворот в право - руки вверх, 2 – и.п., то же влево</p> <p>4 «Приседания» И.П. – ноги на ширине плеч, палка в руках с опорой на полу 1 – сесть, опираясь на палку 2 –и.п.</p> <p>5 «Солдатик» И.П. стоя на коленях, палка в опущенных руках 1 – сесть на пятки, руки вперед 2 – и.п.</p> <p>6 «Дотронься до палки» И.П. сидя на полу, палка перед собой в вытянутых руках, ноги прямо 1 – поднять правую ногу, дотронуться до палки. 2 – и.п., то же левой ногой</p> <p>7«Выпрями ноги» И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить,2- развести в стороны,3-4 и.п.</p> <p>8 Прыжки через палку, в чередование с ходьбой по палке Упражнение на дыхание «Петушок» ку-ка-ре-ку – на выдохе</p>	<p>7-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 5 – 6 раз</p> <p>7 раз</p> <p>2 раза по 10</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать, голову не опускать</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На 4 неделе можно заменить И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой).1- подняться, сесть,2- и.п.</p> <p>Руки на вдохе-вверх. На выдохе-вних</p>
---	--	---

Февраль 1-2 недели

1 часть вводная		
<p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Приставным шагом Высоко поднимая колени «Пингвины» - выворачивая носки, руки за спиной</p> <p>Бег: Медленный В обратном направлении Подскоки с махами рук С выносом прямых ног вперед «Буратино» С захлестом</p>		
<u>2 часть ОРУ (в парах)</u>		
<p>1. «Подними руки» - И.П.- ноги на ширине плеч, взявшись за руки В: 1-руки через стороны вверх, 2 – И.П.</p>	-6 раз	По сигналу
<p>2«Наклоны » И.П.- руки на плечах друг друга ,ноги шире плеч В: 3 пружинистых наклона влево, 4-и.п.то же - вправо</p>	-6 раз	Ноги от пола не отрывать
<p>3 «Пила» И.П. .- правая нога вперед, руки согнуты в локтях, ладонями друг в друга В: поочередное сгибание рук</p>	6-7 раз	
<p>4 «Приседания» И.П. ноги вместе, взявшись за руки скрестно В 1-приседания с касанием свободной руки пола 2- и.п. Меняем скрестное положение рук</p>	7 раз	Спину держим ровно
<p>5«Велосипед в паре» И.П. – сидя на полу, уперевшись ногами, ноги согнуты слегка в коленях В: поочередно сгибать и разгибать ноги</p>	8 раз	Ноги на пол не опускать
<p>6 «Лодочка» И.П. сидя, ноги широко, взявшись за руки</p>	10 раза	

<p>В: плавно тянуть друг друга</p> <p>7«Прыжки» На одной ноге, в чередовании с ходьбой</p> <p>8Упражнение на дыхание «Змея-шипучка» на выдохе-ш-ш-ш, с плавным движением руки» змея ползет</p>	<p>2*15 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Ноги держать прямыми</p> <p>Прыгать на месте</p> <p>Следить за дыханием</p>
<b>Февраль 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках,</li> <li>- на пятках,</li> <li>- на внешней стороне стопы</li> <li>- с высоким подниманием колена,</li> </ul> <p>-«Обезьянки»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приставляя пятку к носку</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный,</li> <li>-«змейкой»</li> <li>- галоп вправо, влево</li> <li>- с подпрыгиванием вверх</li> <li>- медленный с переходом на спортивную ходьбу.</li> </ul> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Берут по 2мешочка, перестраиваются в 3 колонны. <u>ОРУ с гантелями ( мешочками)</u></p> <p>1«Силачи» И.П.- ноги на ширине плеч, руки в стороны В: 1-4 руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны</p> <p>2«Наклоны» И.П.- о.с, руки на поясе В: 1 Наклон вправо левую руку вверх 2 и.п. то же влево</p> <p>3«Хлопки под коленом» И.П. то же Поднять правую ногу, согнутую в колене, мешочками ударить под коленом, и.п. То же левую ногу</p> <p>4 «Повороты»</p>	<p>6-8</p> <p>По 6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 -8 раз</p>	<p>руки вверх</p> <p>руки за спину</p> <p>руки в стороны руки на поясе руки «полочкой»</p> <p>дотронься до мяча</p> <p>Колени не сгибать</p>

<p>И.П. руки к плечам В:1 -поворот вправо – руки в стороны, тоже в лево</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки к плечам</p> <p>6 «Спрячь-покажи» И.П. сидя на полу, ноги прямые, мешки под ногами В: 1-поднимание и опускание прямых ног</p> <p>7Прыжки с мешочками с хлопками над головой В чередование с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «насос»</p>	<p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2*10</p> <p>3 раза</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<b>Март 1-2 недели</b>		
<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Приставным шагом Высоко поднимая колени В полуприседе дробным шагом Бег: - медленный, по сигналу парами -«змейкой» - галоп вправо, влево - медленный с переходом на спортивную ходьбу. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p style="text-align: center;"><u>2 часть ОРУ</u></p> <p>1.И.П: о.с., руки за голову, пальцами касаться затылка, локти отведены назад.</p> <p>В.: поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них. Опустить руки за голову.</p>	<p>-7-8 раз</p>	<p>По сигналу</p>

<p>2«Меткие стрелки» И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте,2-и.п.</p> <p>3«Повороты» И.П. .- руки к плечам В: поворот вправо –руки встороны 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Наклоны с хлопками» И.П. ноги широко В:1 –Наклон к правой ногой – хлопок под коленом 2 И.П. тоже лев. ногой</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Приседать, руки вперед</p> <p>6 «Ножницы» И.п.: лёжа на локтях. В: 1-3 Скрестные движения прямых ног. 4- И.П.</p> <p>7«Прыжки» Ноги вперед – назад, в чередовании с ходьбой</p> <p>8Упражнение на дыхание «Надуваем и сдуваем шар»</p>	<p>-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Плечи опускать медленно</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p> <p>Следить за дыханием</p>
<b>Март 3-4 недели</b>		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Приставным шагом Высоко поднимая колени «Пингвины» -выворачивая носки, руки за спиной Бег: Медленный В обратном направлении</p>		<p>По сигналу</p>

<p>Подскоки с махами рук С выносом прямых ног вперед «Буратино» <u>2 часть ОРУ</u> (на скамейке)</p> <p>1 «Поздороваемся со скамьей» И.п.- лицо к скамейке «вверх –потянуться -вниз - руки положить на скамью»</p> <p>2 «Перешагивание через скамью» И.п.- ноги вместе, руки опущены, отвести правую руку в сторону, перешагнуть через скамью</p> <p>3 «Наклоны в стороны» И.п.- верхом на скамейке, руки на поясе – наклон в сторону, достать одной рукой пола, другая тянется вверх, стопы прижаты к полу</p> <p>4 «Качалка» И.п.- верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего, качаться вперед-назад, пятки не отрывать от пола</p> <p>5 «Вытягивание прямых ног вперед» И.п.- верхом на скамейке, хват руками сбоку, поднять вперед ноги, носки тянуть, спина пряма</p> <p>6 «Мостию» И.п.- сед на полу, руки упор сзади, стопы на скамейке. 1-3- поднять живот вверх, смотреть вверх</p> <p>7«Приседания с перешагиванием через скамью » И.п.- О.С.стоя боком к скамейке Перешагнуть через скамью-Приседая колени в стороны, спина пряма</p> <p>8 «Прыжки» Выполнять прыжки на одной ноге, продвигаясь вдоль скамьи, на месте с хлопками над головой в чередовании с ходьбой.</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p>
<b>Апрель 1-2 недели</b>		
<p style="text-align: center;">1 часть. вводная</p> <p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы</p>		

<p>Ходьба одна нога на пятке, другая на носке  Высоко поднимая колени  Приставляя пятку к носку  Бег:  Медленный  В обратном направлении  Галоп</p> <p style="text-align: center;"><u>2 часть ОРУ</u></p> <p>1. И. п.: основная стойка руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки.  В.: Отвести правую ногу назад поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить руки в исходное положение , тоже с левой ноги</p> <p>2«Сведение и разведение локтей»  И.П.- руки к плечам, локти в стороны  В: Локти вперед-встороны</p> <p>3«Наклоны вперед»  И.П. - руки за спиной  В:1 наклон вперед – руки встороны, пружинистые наклоны вперед, голову не опускать, 2 И.П.</p> <p>4 И.П. Стоя на коленях, руки за головой.  В: 1-ногу правую отвести в сторону, пальцами правой руки дотронуться до ноги, 2- И.П.,  Тоже вле</p> <p>5 «Носочек прыгает»  И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.</p> <p>7«Пролезем под забором»  И.П. стоя на четвереньках  В: 1-2прогнуться вперед, доставая грудью пола, 3-4 И.П.</p> <p>8 Прыжки «Лягушата»</p> <p>8Упражнение на дыхание «Каша кипит»</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>По сигналу</p> <p>локти не опускать</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно</p> <p>Следить за дыханием</p>
---	---	--

<b>Апрель 3-4 недели</b>		
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках,</li> <li>- на пятках,</li> <li>- на внешней стороне стопы</li> <li>- с высоким подниманием колена,</li> <li>-«Змейкой между степов»</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный,</li> <li>-«змейкой»</li> <li>- галоп вправо, влево</li> <li>- с подпрыгиванием вверх</li> <li>- медленный с переходом на спортивную ходьбу.</li> </ul> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p style="text-align: center;">перестраиваются в 3 колонны. <u>ОРУ( на степах)</u></p> <p>Ходьба перед степами с активной работой рук</p> <p>1И.П.- о.с., руки на поясе В: 1-шаг на степ правой, 2-левой 3-Шаг со степа правой,4- левой</p> <p>2«Касание степа носком» И.П.- о.с, руки на поясе В: касание степа носком ноги поочередно</p> <p>3«Колено вверх» И.П. стоя перед степом 1Поставить правую ногу слева на степ, подтянуть вверх согнутую в колене левую ногу2- и.п., то же левую ногу</p> <p>4 «V-степ» И.П. то же, руки опущены В:1 –правую ногу справа на степ- правую руку в сторону, 2- левую ногу слева на степ- левую руку в сторону,3-со степа правой ногой, руку опустить, 4-со степа левой ногой, левую руку опустить</p> <p>5 «Выпады»</p>	<p>16 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>руки вверх</p> <p>руки за спину</p> <p>руки в стороны руки на поясе руки «полочкой»</p> <p>дотронься до мяча</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p>

<p>И.п.- то же, руки к плечам 1-на степ правой ногой, пружинистый присед, руки в стороны, 2- и.п.</p> <p>6. «Наклоны» И.П.- ноги широко, руки на пояс 1- –наклон левой рукой к правой ноге, ладонью на степ положить 2- и.п.3- к правой ноге, 4-и.п.</p> <p>7«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- встать на степ, 2- сойти со степа, присесть, руки вперед</p> <p>8. «Обойди степ» 1-4 зайти на степ правой ногой, сойти вперед правой ногой, обойти степ То же влево</p> <p>9 И.П. -с идя на степе, руки в стороны 1-подтянуть правое колено к груди, обхватить руками 2- и.п. то же левое колено</p> <p>10. И.П. то же С хлопком под коленом, ноги прямые</p> <p>11 «Велосипед»</p> <p>12 Прыжки И.П. –с тоя на степе боком 1-прыжок со степа, 2- на степ</p> <p>Ходьба перед степом с восстановлением дыхания</p>	<p>6 раз</p> <p>8 раз 3 раза</p> <p>2*10</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	
<b>Май 1-2 недели</b>		
<p style="text-align: center;">1 часть вводная</p> <p>Ходьба: - на носках, - на пятках, - с высоким подниманием колена, - в полном приседе, руки на коленях -«обезьянки»</p> <p>Бег: - медленный, -по диагонали</p>		По сигналу

<p>-«змейкой» - галоп вправо, влево - медленный с переходом на спортивную ходьбу.</p> <p><u>2 часть ОРУ без предметов</u></p> <p>1. «Погляди» - повороты головы И.П.- ноги на ширине плеч, руки за головой, выпрямляя поочередно руки, посмотреть на ладонь</p> <p>2«Растягиваем резину» И.П.- руки согнуты в локтях у груди В: одновременное отведение рук в стороны</p> <p>3«Повороты» И.П. .- руки к плечам В: поворот вправо – руки в стороны 2 И.П. то же влево</p> <p>4 «Наклоны» И.П. ноги широко, руки на поясе 1 –Наклон к правой ногой левой рукой, правая тянется вверх 2 И.П.</p> <p>5«Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки за головой. В: Присесть, руки вперед</p> <p>6 И.П. сидя на полу, упор сзади В: поднятие и опускание прямых ног</p> <p>7 «Сядь» И.п.: лёжа на спине, руки за головой В: 1-сесть, руки вытянуть вперед 2и.п.</p> <p>8«Прыжки» Ноги вперед – назад, в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнение на дыхание «Ежик» руки согнуты в локтях, на выдохе п-п-</p>	<p>-6 раз</p> <p>-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раза</p> <p>3*10 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Локти не висят</p> <p>С силой тянем резину</p> <p>Ноги от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги опускать медленно Следить за дыханием</p>
<b>Май 3-4 недели</b>		
1 часть. вводная		

<p>Ходьба: Обычная На носках, руки вверх На пятках На внешней стороне стопы Высоко поднимая колени В полуприседе дробным шагом Бег: Медленный В обратном направлении По диагонали</p> <p style="text-align: center;">Перестроение в 3 колонны <u>ОРУ с лентами</u></p> <p>1 «помашем лентой» И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу В: 1-3 руки вверх, помахать лентами 4 – и.п.</p> <p>2 «Повороты» И.П.- руки согнуты в локтях, у груди В: 1 поворот, руки в стороны, 2 и.п.</p> <p>3 «Выпады» И.П. ноги вместе, руки внизу. В: 1- выпад правой ногой вперед, руки вперед, 2- И.П</p> <p>4. «Приседания» И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу. В: Присесть, руки в стороны</p> <p>5 «Наклоны» И.П. .- стоя на коленях В: 1 -2 сесть на пятки, наклон вперед, руки вытянуть вперед 3-4 и.п.,</p> <p>6 «Треугольник» И.П. лежа на спине, руки опущены В: одновременно поднять руки и ноги, коснуться лентами ног сделать «треугольник»</p> <p>7. «Прыжки»</p>	<p>По сигналу</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 10 раз</p>	<p>По сигналу</p> <p>Ноги не отрывать от пола</p> <p>И.П.- вдох, поворот - выдох Ноги от пола не отрывать, в коленях не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием</p> <p>Ноги в коленях не сгибать опускать медленно</p> <p>Ноги менять по сигналу</p>
--	---	---