

***Целевой раздел***

***1.1. Пояснительная записка***

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с комбинированного вида №……. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

***1.2. Цель реализации программы.***

***Цель программы*** - формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

***1.3. Задачи реализации программы***.

• Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

• Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

• Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

• Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

***1.1.2. Содержание психолого-педагогической работы.***

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и

индивидуальных особенностей по направлению развития и образования детей, представленным в области «Физическое развитие».

***Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.***

***Формы, способы, методы и средства реализации программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Совместная образовательная деятельность педагогов и детей*** | | ***самостоятельная деятельность детей*** | ***образовательная деятельность в семье*** |
| ***непосредственно образовательная деятельность*** | ***образовательная деятельность в режимных моментах*** |
| Физкультурные занятия:  - сюжетно-игровые,  - тематические,  -классические,  -тренирующие,  - на тренажерах,  - на улице,  -походы.  Общеразвивающие упражнения:  -с предметами,  - без предметов,  -сюжетные,  -имитационные.  Игры с элементами спорта.  Спортивные упражнения  Восстановительные приемы: стретчинговые, дыхательные, релаксационные, самомассажные, взаимомассажные и кинезиологические упражнения. | Индивидуальная работа с детьми.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Утренняя гимнастика:  -классическая,  -игровая,  -полоса препятствий,  -музыкально-ритмическая,  -аэробика,  - имитационные движения.  Физкультминутки.  Динамические паузы.  Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Проблемные ситуации.  Имитационные движения.  Спортивные праздники и развлечения.  Гимнастика после дневного сна:  -оздоровительная,  -коррекционная,  -полоса препятствий.  Упражнения:  - корригирующие  -классические,  - коррекционные.  Интегративная деятельность  Контрольно-диагностическая деятельность. | Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Имитационные движения.  Дидактические игры на спортивную тематику. | Беседа  Совместные игры.  Походы.  Занятия в спортивных секциях.  Посещение бассейна. |

**Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Методы и приемы обучения**

**Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

-  тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

**Практические:** выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

***Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическая культура» осуществляется в следующих формах:***

• в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);

• в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);

• по принципу круговой тренировки;

• в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;

• в форме проектной деятельности;

• в форме занятия с элементами фитнес технологий (стретчинга, упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение);

• в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

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

***К трехлетнему возрасту дети*** при успешном освоении Программы имеют следующие достижения в образовательной области “Физическое развитие”.

*Физическая культура:*

* 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
* 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

***К четырехлетнему возрасту дети*** при успешном освоении Программы имеют следующие достижения в образовательной области “Физическое развитие”.

*Физическая культура:*

*•* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

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

• Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

• Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

• Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

• Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

• Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

• Может ползать на четвереньках, умеет лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

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

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

• С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику, подражательные двигательные упражнения, дыхательную и пальчиковую гимнастику.

***К пятилетнему возрасту дети*** при успешном освоении Программы имеют следующие достижения в образовательной области “Физическое развитие”.

*Физическая культура:*

• Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

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

• Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

• Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

• Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой;

• Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

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

• Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

• Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

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

• Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

• Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

• С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику, подражательные двигательные упражнения, дыхательную и пальчиковую гимнастику.

***К шестилетнему возрасту дети*** при успешном освоении Программы имеют следующие достижения в образовательной области “Физическое развитие”.

*Физическая культура:*

• Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

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

• Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

• Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

• Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

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

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

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

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

• Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

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

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

• С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику, подражательные двигательные упражнения, дыхательную и пальчиковую гимнастику, Стретчинг гимнастику и упражнения «Маленькие йоги».

***К семилетнему возрасту дети*** при успешном освоении Программы имеют следующие достижения в образовательной области “Физическое развитие”.

*Физическая культура:*

• Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

• В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

• Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

• При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

• Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

• Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

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

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

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

способами.

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

движущуюся цель.

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

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

• Следит за правильной осанкой.

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

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

• С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику, подражательные двигательные упражнения, дыхательную и пальчиковую гимнастику, стретчинг гимнастику и упражнения «Маленькие йоги».

***СОДЕРЖАТЕЛЬНЫ РАЗДЕЛ 2.1.***

***Учебный план программы***

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки, продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности

определяется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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".

Педагогический процесс предполагает организованное обучение по физической культуре предусмотрено три физкультурных занятия: два - в

спортивном зале и одно занятие на улице.

Во второй группе раннего возраста (с 2 до 4 лет) запланировано 2 занятия в спортивном зале, 1 на воздухе, каждое по 10 минут.

В средней группе (с 4 до 5 лет) запланировано 2 занятия в спортивном зале, 1 на воздухе, каждое по 20 минут.

В старшей группе (с 5 до 6 лет) запланировано 2 занятия в спортивном зале и одно занятие на воздухе, каждое по 25 минуты.

В подготовительных группах (с 6-7 лет) - 2 занятия в спортивном зале, 1 на воздухе, каждое по 30 минут.

***2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка***

Содержание работы ориентированно на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

**Образовательная деятельность с детьми младшего (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

**Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)**

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Подвижные игры.* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Образовательная деятельность с детьми старшего возраста 5-6 лет**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентировать в пространстве.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Образовательная деятельность с детьми подготовительной к школе группы 6-7 лет**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

*Подвижные игры.* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценить свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

**Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений**

**Для детей первой младшей группы (от 2 до 3 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные движения** | |
| **Ходьба** | Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.  . |
| **Бег** | Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см). |
| **Ползание, лазанье** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.  Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно.  Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом |
| **Катание, бросание, метание** | Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см. |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка |
| **Подвижные игры** | |
| **С бегом** | «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Пepeшагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». |
| **С подлезанием и лазаньем** | «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». |
| **С бросанием и ловлей** | «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». |
| **С прыжками** | «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». |
| **На ориентировку в пространстве** | «Где звенит?», «Найди флажок». |

**Для детей младшего возраста (3-4 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные движения** | |
| **Ходьба** | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. |
| **Бег** | Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). |
| **Ползание, лазанье** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). |
| **Катание, бросание, метание** | Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель(высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 -  1,5 м)  Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд). |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. |
| **Групповые упражнения с переходами** | Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. |
| **Ритмическая гимнастика** | Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. |
| **Спортивные упражнения** | |
| **Катание на санках** | Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки. |
| **Скольжение** | Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. |
| **Ходьба на лыжах** | Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. |
| **Катание на велосипеде** | Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. |
| **Подвижные игры** | |
| **С бегом** | «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках». |
| **С подлезанием и лазаньем** | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». |
| **С бросанием и ловлей** | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». |
| **С прыжками** | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». |
| **На ориентировку в пространстве** | «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». |

**Для детей среднего возраста (4-5 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные движения** | |
| **Ходьба** | Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдночерез 5-6 мячей, положенных на расстоянии, друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). |
| **Бег** | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). |
| **Ползание, лазанье** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). |
| **Катание, бросание, ловля,метание** | Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. |
| **Прыжки** | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой. |
| **Групповые упражнения с переходами** | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. |
| **Ритмическая гимнастика** | Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку. |
| **Спортивные упражнения** | |
| **Катание на санках** | Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору. |
| **Скольжение** | Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам. |
| **Ходьба на лыжах** | Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м. |
| **Игры на лыжах** | «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца» |
| **Катание на велосипеде** | Катание натрёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево. |
| **Подвижные игры** | |
| **С бегом** | «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». |
| **С ползанием и лазаньем** | «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята» |
| **С бросанием и ловлей** | «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». |
| **С прыжками** | «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается» |
| **На ориентировку в пространстве, на внимание** | «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки». |
| **Народные игры** | «У медведя во бору». |

**Для детей старшего возраста (5-6 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные движения** | |
| **Ходьба** | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. |
| **Бег** | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. |
| **Ползание, лазанье** | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками. |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов     поочерёдно через каждый (высота 15-20 см).Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |
| **Бросание, ловля, метание** | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. |
| **Групповые упражнения с переходами** | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. |
| **Ритмическая гимнастика** | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| **Спортивные упражнения** | |
| **Катание на санках** | Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске. |
| **Скольжение** | Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. |
| **Ходьба на лыжах** | Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км. |
| **Игры на лыжах** | «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки» |
| **Катание на велосипеде и самокате** | Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. |
| **Спортивные игры** | |
| **Городки** | Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). |
| **Элементы баскетбола** | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди. |
| **Бадминтон** | Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем. |
| **Элементы футбола** | Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд. |
| **Элементы хоккея** | Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах. |
| **Подвижные игры** | |
| **С бегом** | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц» |
| **С прыжками** | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы» |
| **С ползанием и лазаньем** | «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» |
| **С метанием** | «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо» |
| **Эстафеты** | «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». |
| **С элементами соревнования** | «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?» |
| **Народные игры** | «Гори, гори ясно!» и др. |

**Для детей старшего возраста – на пороге школы (6-7 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные движения** | |
| **Ходьба** | Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). |
| **Бег** | Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. |
| **Ползание, лазанье** | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо piвлево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. |
| **Бросание, ловля, метание** | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. |
| **Групповые упражнения с переходами** | Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. |
| **Ритмическая гимнастика** | Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| **Спортивные упражнения** | |
| **Катание на санках** | Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком *в*цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками. |
| **Скольжение** | Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки. |
| **Ходьба на лыжах** | Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение. |
| **Игры на лыжах** | «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. |
| **Катание на коньках** | Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу. |
| **Игры на коньках** | «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. |
| **Катание на велосипеде и самокате** | Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате |
| **Игры на велосипеде** | «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др. |
| **Спортивные игры** | |
| **Городки** | Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. |
| **Элементы баскетбола** | Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая егоиз одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. |
| **Бадминтон** | Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры. |
| **Элементы футбола** | Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. |
| **Элементы хоккея** | (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения. |
| **Элементы настольного тенниса** | Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола. |
| **Подвижные игры** | |
| **С бегом** | «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». |
| **С прыжками** | «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». |
| **С ползанием и лазаньем** | «Перелёт птиц», «Ловля обезьян». |
| **С метанием и ловлей** | «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом» |
| **Эстафеты** | «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий». |
| **С элементами соревнования** | «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». |
| **Народные игры** | «Гори, гори ясно!», «Лапта.» |

**Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** |
| **2- 4года** | **4-5 лет** | **5-6лет** | **6-7лет** |
| **Физкультурные занятия** | а) в помещении | 2 раза в неделю  10 мин | 2 раза в неделю  20 мин | 2 раза в неделю  25 мин | 2 раза в неделю  30 мин |
| б) на улице | 1 раз в неделю  10-15мин | 1 раз в неделю  20-25мин | 1 раз в неделю  25-30 мин | 1 раз в неделю  30-35 мин |
| **Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня** | а) утренняя гимнастика | Ежедневно  5-6 мин | Ежедневно  10 мин | Ежедневно  10 мин | Ежедневно  10 мин |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин |
| в) физкультминутки в середине статического занятия |  | 3-5мин  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| **Активный отдых** | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 15 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 30-45мин | 1 раз в месяц 40 мин |
| б) физкультурный праздник | - | 2 раза в год  до 45 мин | 2 раза в год  до 60 мин | 2 раза в год  до 60 мин |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно- | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Е  Ежедневно |

***3 Организационный раздел***

***3.1. Режим дня***

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим дня воспитанников. Правильный режим

дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение времени пребывания детей в Учреждении. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим дня разрабатывается в соответствии с государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». В Учреждении используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум. Режим дня скорректирован с учетом работы Учреждения.

***Холодный период***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Вторая группа раннего развития «Солнышко» | Средняя группа «Ягодка» | Старшая группа «Родничок» | Подготовительная к школе группа «Ромашка» |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 07.00-08.10 | 07.00–08.10 | 07.00–08.20 | 07.00–08.30 |
| Подготовка к завтраку | 08.10-08.20 | 08.10-08.20 | 08.20-08.25 | 08.30-08.35 |
| Завтрак | 08.20-08.40 | 08.20-8.40 | 08.25-08.40 | 08.35-08.50 |
| Игры, подготовка к занятиям | 08.40-09.10 | 08.40-08.50 | 08.40-09.00 | 08.50-09.00 |
| Занятия с перерывами | 09.10-09.50 | 08.50-09.40 | 09.00-10.05 | 09.00-10.59 |
| Игры, самостоятельная  детская деятельность | - | 09.40-09.47 | - | - |
| Второй завтрак | 09.50-09.53 | 09.47-09.50 | 09.30-09.35 | 10.10-10.15 |
| Подготовка к прогулке | 09.53-10.00 | 09.50-10.00 | 10.05-10.10 | 10.59-11.02 |
| Прогулка | 10.00-11.30  *п - 1 час 30 мин* | 10.00-11.40  *п – 1 час 40 минут* | 10.10-12.10  *п - 2 часа* | 11.02-12.27  *п - 1 час 25 мин* |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.30-11.45 | 11.40-11.55 | 12.10-12.25 | 12.27-12.35 |
| Подготовка к обеду | 11.45-11.50 | 11.55-12.00 | 12.25-12.30 | 12.35-12.37 |
| Обед | 11.50-12.20 | 12.00-12.20 | 12.30-12.45 | 12.37-12.47 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, | 12.20-12.30 | 12.20-12.30 | - | - |
| дневной сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.45-15.15 | 12.47-15.17 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00-15.15 | 15.00-15.20 | 15.15-15.25 | 15.17-15.22 |
| Полдник | 15.15-15.40 | 15.15-15.40 | 15.25-15.40 | 15.22-15.27 |
| Организованная образовательная деятельность | - | - | 15.40-16.05 | 15.27-15.50 |
| Самостоятельная деятельность | 15.40-15.50 | 15.40-16.00 | 16.05-16.25 | - |
| Подготовка к прогулке | 15.50-16.00 | 16.00-16.10 | 16.25-16.30 | 15.50-15.55 |
| Прогулка, уход домой | 16.00-17.30  *п - 1 час 30 мин* | 16.10-17.30  *п - 1 час 20 мин* | 16.30-17.30  *п - 1 час* | 15.55-17.30  *п - 1 час 35 мин* |

***Теплый период***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Вторая группа раннего возраста | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика на участке | 07.00–08.10 | 07.00–08.10 | 07.00–08.20 | 07.00-08.30 |
| Подготовка к завтраку | 08.10-08.20 | 08.10-08.20 | 08.20-08.25 | 08.30-08.35 |
| Завтрак | 08.20-8.40 | 08.20-08.40 | 08.25-08.40 | 08.35-08.50 |
| Игры, самостоятельная  детская деятельность | 08.40-09.50 | 08.40-09.50 | 08.40-09.50 | 08.50-09.50 |
| Второй завтрак (сок) | 09.50-09.55 | 09.50-09.55 | 09.50-09.55 | 09.50-09.55 |
| Подготовка к прогулке | 09.55-10.00 | 09.55-10.00 | 09.55-10.00 | 09.55-10.00 |
| Прогулка | 10.00-11.50  *п - 1 час 50 мин* | 10.00-12.00  *п - 2 часа* | 10.00-12.20  *п - 2 часа 20 мин* | 10.00-12.20  *п - 2 часа 20 мин* |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.50-12.10 | 12.00-12.15 | 12.20-12.35 | 12.20-12.35 |
| Подготовка к обеду | 12.10-12.15 | 12.15-12.20 | 12.35-12.40 | 12.35-12.40 |
| Обед | 12.15-12.40 | 12.20-12.40 | 12.40-12.55 | 12.40-12.55 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы | 12.40-12.50 | 12.40-12.50 | - | - |
| Дневной сон | 12.20-15.15 | 12.50-15.20 | 12.55-15.25 | 12.55-15.25 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.20-15.30 | 15.20-15.30 | 15.25-15.30 | 15.25-15.30 |
| Полдник | 15.30-15.45 | 15.30-15.45 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 |
| Подготовка к прогулке | 15.45-15.50 | 15.45-15.50 | 15.40-15.45 | 15.40-15.45 |
| Прогулка, уход домой | 15.50-17.30  *п - 1 час 40 мин* | 15.50-17.30  *п - 1 час 40 мин* | 15.45-17.30  *п - 1 час 45 мин* | 15.45-17.30  *п - 1 час 45 мин* |

***3.2. Расписание занятий***

Утренняя гимнастика проводится по графику музыкальном (спортивном) зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

*Расписание утренней гимнастики в музыкальном зале.*

1. ***Утренняя гимнастика (понедельник-пятница)***

08.00-08.10 – группа «Солнышко»

08.15-08.25 – группа «Ягодка»

08.30-08.40 – группы «Родничок»,

08.45-08.55 – группа «Ромашка»

*Расписание физкультурных занятий на прогулке и в спортивном ( музыкальном) зале*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Понедельник среда и четверг в музыкальном зале***  *09.25-09.35 – группа «Солнышко»*  *09.45-10.05 – группа «Ягодка»*  *10.15-10.40 – группа «Родничок»*  *08.45-09.15 – группа «Ромашка»* | ***На прогулке***  *10.10 -10.20 – группа «Солнышко»-среда*  *10.10-10.35 – группа «Ягодка»-понедельник*  *10.40.- 11.05 – группа «Родничок»-понедельник*  *10.25- 11.05 – группа «Ромашка»-среда* |

***3.3. Специфика организации и содержание традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности взаимодействия с семьями воспитанников.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом | Праздники и развлечения | Сотрудничество с семьями воспитанников |
| Сентябрь | 1.На педагогическом совете познакомить воспитателей с задачами по физическому воспитанию на 2021-2022 учебный год, с результатами мониторинга воспитанников, разработать рекомендации по индивидуальной работе. Индивидуальные консультации с воспитателями групп по распределению детей по группам здоровья. 2.Оформление карт педагогической диагностики «Физического развития» , обработка данных мониторинга детей.  3.Корректировка планов работы по итогам мониторинга детей.  4.Оформление в группах зон двигательной активности. | 1 неделя  «Кто быстрее?» (2 младшая группа) конспект.  2 неделя  «Спорт – это сила и здоровье» (средняя группа) конспект.  3 неделя  «Веселые старты» (старшая группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 55  4 неделя  «Летняя олимпиада» (подготовительная группа) Л.А. Соколова «Детские олимпийские игры» стр.4 | 1 неделя:  *Родительское собрание*«Задачи физического воспитания детей на 2021-2022 гг.». Цель: познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании.  *Анкетирование* «Физическая культура и оздоровление». Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.  2 неделя:  *Конкурс поделок*«Летние виды спорта». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта.  *Консультации*«Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.  3 неделя:  *Семейный фотоконкурс*«Я и моя семья». Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.  *Консультация* «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». Цель: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды.  4 неделя:  *Поход в парк*«Играем вместе с ребенком на прогулке». Задачи: доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни. |
| Октябрь | 1. Пополнить необходимым физкультурным оборудованием зон двигательной активности в группах и на участках.  2. Консультация «Организация серии занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни (ЗОЖ)».  3. Разработка с логопедом логоритмических упражнений для индивидуальной и групповой работы на занятиях по физической культуре. | 1 неделя  «Весёлые зайчата» (2 младшая группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 8.  2 неделя  «Веселые старты» (средняя группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 36  3 неделя  «Подвижные игры» (старшая группа) Т.И. Дмитренко, «Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста» стр.51-57.  4 неделя  «Ловкие и смелые» (подготовительная группа) конспект | 1 неделя:  *Музыкально-физкультурный праздник* «День открытых дверей «Веселая ярмарка». Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.  *Беседа* «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период». Задачи: помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.  2 неделя:  *Консультация*«Утренняя гимнастика». Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.  *Конкурс рисунков на спортивную тематику* – «Право на отдых». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.  3 неделя:  *Участие родителей в организации и проведении мероприятий*«Неделя здоровья с 22 по 26 октября». Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.  4 неделя:  *Консультация* «Физическое воспитание ребенка в семье». Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома.  *Фотоконкурс*«Мы - спортивная семья». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. |
| Ноябрь | 1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений на улице».  2. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребенком на прогулке».  3.Семинар-практикум: ««Развитие у детей дошкольного возраста физических качеств (ловкости, быстроты и др.) в играх и игровых упражнениях» | 1 неделя  «В гости к Мишке» (2 младшая группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 9.  2 неделя  «Путешествие в осенний лес» (средняя группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 29  3 неделя  «Джунгли зовут» (старшая группа и подготовительная) конспект  4 неделя  «Путешествие в страну чудес» (подготовительная группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 117 | 1 неделя:  *Беседа, рекомендации*- подвижные игры с мячом «Игры с мячом». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.  2 неделя:  *Рекомендации*«Профилактика ОРЗ и гриппа». Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды.  *Консультация* «Каким бывает отдых». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.  3 неделя:  *Физкультурное развлечение* совместно с родителями. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности.  4 неделя:  *Семинар-практикум*, познакомить родителей с любимыми играми детей «Игры, в которые играют взрослые и дети»;  рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| Декабрь | 1. Изготовление нестандартного физкультурного оборудование, для повышения интереса воспитанников к физической культуре  2. Консультация «Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивной игры-хоккей»  3.Беседа «Игровые подражательные движения, их значение, разнообразие и использование в режимных моментах». | 1 неделя  «Путешествие в зимнюю Сказочную страну» (2 младшая группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 13.  «Мы смелые и умелые» (первая младшая группа) конспект.  2 неделя  «Готовимся к зиме» (средняя группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 32  3 неделя  «Встреча Зимы» (старшая группа и подготовительная) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 63  4 неделя  «Поможем Герде» (подготовительная группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 130  «За сокровищами» конспект. | 1 неделя:  *Консультация*«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». Цель: познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей.  2 неделя:  *Выставка рисунков*с родителями «Моя семья – моя радость». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности.  *Экскурсия в парк*«Лыжи для здоровья». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах.  3 неделя:  *Спортивный праздник* на воздухе, помощь родителей в организации и оформлении праздника «Зимние забавы». Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.  *Беседа* «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях». Цель: познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.  4 неделя:  *Консультация* «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. |
| Январь | 1. Пополнение игротеки подвижных игр большой и средней подвижности.  2. Провести консультацию «Дыхательная гимнастика Стрельниковой и использование дыхательных упражнений в режимных моментах»  3. Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики для воспитанников старших групп.  4.По итогам воспитательно - образовательной работы за I полугодие определить детей, требующих постоянной индивидуальной работы. | 1 неделя  «Зимние радости» (2 младшая группа) Конспект.  2 неделя  «Здоровье дарит Айболит» (средняя группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 92  3 неделя  «Зимние состязания» (старшая группа и подготовительная) конспект.  4 неделя  «Зимние катания» (подготовительная группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 138 | 2 неделя:  *Консультация, рекомендации* «Играем вместе с ребенком на прогулке». Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни.  3 неделя:  *Консультация* «Дыхательная гимнастика». Цель: Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации.  4 неделя:  *Конкурс рисунков* «Зимние виды спорта». Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре.  *Беседа* «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх». Цель: познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. |
| Февраль | 1.Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования -массажные коврики для профилактики плоскостопия  2. Индивидуальные консультации для воспитателей по использованию нетрадиционного спортивного оборудования для оздоровления детей.  3.Беседа «Использование считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды»  4. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Утренняя гимнастика». | 1 неделя  «Встреча со Снеговиком» (2 младшая группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 15.  2 неделя  «Зимние забавы» (средняя группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 34  3 неделя  «23 Февраля» (старшая группа) конспект.  4 неделя  «23 День Защитника Отечества» (подготовительная группа) конспект. | 1 неделя:  *Праздник физкультурно-музыкальный* «День Защитника Отечества». Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.  *Выставка рисунков* детей «Защитники Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.  2 неделя:  *Консультация*«Ребенок дома». Цель: обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей.  3 неделя:  *Беседа*«Зимние прогулки». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.  4 неделя:  *Выставка рисунков*«Я люблю свою семью». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. |
| Март | 1. Для развития волевых усилий и сохранения устойчивого интереса воспитанников к НОД, внедрение нестандартного оборудования к проведению игр большой и средней подвижности  1. Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «День здоровья» | 1 неделя  Провести физкультурные досуги: «Поиграем ?» (средняя группа); 2 неделя  «Детская олимпиада» (старшие группы) конспект  В рамках «Дня здоровья» провести физкультурный досуг «Путешествие в страну здоровья» (старшие группы и младшие) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 98  3 неделя  « В гости к солнышку» вторая младшая Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 18 | 1 неделя:  *Праздник музыкально-физкультурный*. Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности.  *Физкультурный праздник* «Широкая Масленица». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.  2 неделя:  *Беседа*«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома и пропаганда здорового образа жизни.  3 неделя:  *Беседа*«Роль подвижных игр в оздоровлении детей». Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей.  4 неделя:  *Беседа*«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома. |
| Апрель | Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «Неделю здоровья» | 1 неделя  «Мама, папа, я - спортивная семья» (средняя группа) Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 45  2 неделя  «На ракете полетим на планеты» (старшая и подготовительная группа)  Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 163  3 неделя  «Отряд будущих космонавтов» (вторая младшая)  конспект  4 неделя  Спектакль. Спортивная сказка «Неболейка» конспект. | 1 неделя:  *Консультация*«Роль подвижных игр в оздоровлении детей». Цель: познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома.  2 неделя:  *Экскурсия в музей*«Люблю тебя, мой край родной». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ и создание положительной эмоциональной обстановки.  *Рекомендации*«Физкульт-Ура». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты, пропаганда здорового образа жизни.  3 неделя:  *Конкурс плакатов* для выставки. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.  *Консультация* «Босиком за здоровьем». Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.  4 неделя:  *Консультация* «Движение и здоровье». Цель: предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение.  *Беседа, рекомендации* «Красивая осанка». Цель: познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки.  *Помощь*родителей в организации «Неделя здоровья с 5 по 12 апреля». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. |
| Май | 1. Составление плана физкультурно- оздоровительной работы на летний период  2. Индивидуальные консультации для воспитателей повышение двигательной активности | 1 неделя  «Зарница» (подготовительная и старшая группа) конспект  2 неделя  «Неразлучные друзья – взрослые и дети» (средняя группа)Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», стр. 150  3 неделя  «Есть у солнышка дружок» (младшие группы) М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет) стр. 96 | 1 неделя:  *Фотовыставка* «Спорт, спорт, спорт». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.  *Консультация*«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  2 неделя:  *Праздник физкультурно-музыкальный*«День Победы». Цель: доставить радость общения детям с родителями, побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.  *Рекомендации*«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.  3 неделя:  *Беседа* «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период.  4 неделя:  Родительское собрание «Наши достижения». Цель: подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы. |
| Июнь | Подготовка атрибутов и оформление площадки для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей  Совместно с музыкальным руководителем и воспитателями подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей 2. Подобрать материал для воспитателей о формах и методах закаливания в летнее время | Провести музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей. - «Дадим шар земной детям!»  (все группы) | Подготовить наглядную агитацию (папка-передвижка) «Чем занять ребенка летом».  *Выставка поделок* ко дню защиты детей. Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. |
| Июль | Подготовка атрибутов и оформление площадки для провидения физкультурного досуга «День Нептуна»  Провести консультацию для воспитателей «Подвижные народные игры» | Провести физкультурный досуг «День Нептуна» (средние и старшие группы)  «День семьи, любви и верности» физкультурный досуг ( все группы) | Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «О пользе водных, солнечных и воздушных процедур и техники безопасности в летний период» |
| Август | Подготовка  документации на начало учебного года   1. Составление годового плана работы по разделу «Физическое воспитание» 2. Анализ физкультурной работы за летний период   подготовить рекомендации по  оформлению и содержанию зон двигательной активности к началу учебного года в соответствии с  возрастными особенностями  воспитанников | 1 Провести  Физкультурный досуг «Летние Олимпийские игры  (старшие группы)  2. Провести физкультурный досуг «Праздник смеха» (средние группы)  - Спортивный праздник ко дню физкультурника. | Провести индивидуальные консультации для  родителей «Исправляем осанку детей» |
| Ежемесячно | 1. Внесение изменений в календарные планы, учитывая результаты мониторинга воспитанников, анализ двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей 2. Повышение самообразования по вопросам физического воспитания в ДОУ 3. Знакомство с новинками литературы по физическому воспитанию детей. 4. Проводить индивидуальную работу по подготовке физкультурных праздников и развлечений. 5. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого   3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми  4.Пополнение фонотеки новыми аудиозаписями.  5.Подготовка атрибутов для физкультурных досугов | 1.Организовать фотосъёмку физкультурных занятий, досугов и праздников для оформления фотоотчетов, альбомов.  2. Пополнение физкультурного оборудования в зале  3. Подготовка атрибутов  и оформление зала для проведения  спортивных досугов и развлечений. |  |

***Система закаливающих мероприятий в ДОУ.***

Особое внимание в режиме дня ДОУ уделяется проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом, индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

*Для этого в детском саду проводятся:*

• четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (температурная гигиена);

• утренний прием на свежем воздухе (в теплый период года) и гимнастика;

• рациональная не перегревающая одежда детей;

• соблюдение режима прогулок во все времена года;

• солнечные ванны (пребывание детей под лучами солнца во время прогулки);

• общие воздушные ванны (во время переодевания ко сну);

• сон с доступом свежего воздуха;

• гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой);

• проведение занятия физкультурой босиком (при t пола + 18° С и выше), проведение утренней и бодрящей гимнастики;

• воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и босохождением по шипованной или ребристой доске и т.п. в комплексе с дыхательной гимнастикой.

*При работе с детьми четко соблюдаются основные принципы закаливания:*

• осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;

• недопустимость проведения заливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоций (плач, страх и т.д.);

• тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

• интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно;

• систематичность и постоянство закаливания;

• комплексное использование всех природных факторов.

**План летней оздоровительной работы**  
**Пояснительная записка**  
 Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.   
 Лето – особый период в жизни каждого ребёнка. От окружающим его взрослых зависит то, как он проведет это время с пользой для здоровья, развития эмоциональных и познавательных процессов.   
 Лето – это маленькая жизнь.  
Именно в этот период годы дети получают максимум впечатлений, удовольствия и радости от общения со сверстниками и новых открытий. Вместе с тем чем больше времени проводят дошкольниками на улице, тем больше внимания взрослые должны уделять организации деятельности детей в летний период. Грамотное решение этих вопросов позволит избежать неприятностей и обеспечить эмоционально насыщенную жизнь всем участникам образовательного процесса.   
 Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.  
Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию дошкольников в летний период года. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период, большие возможности предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Летом продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.  
  
**Цели и задачи работы в летний оздоровительный период**  
**Цель:**  
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей.  
**Задачи:**  
1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.  
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.  
3. Проводить просвещения родителей по педагогическим, воспитательным, оздоровительным вопросам детей в летний период.   
4. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивация педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха дошкольников.  
Направление образовательных областей  
**Задачи работы с детьми:   
«Физическое развитие»:**  
1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.   
2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.   
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.  
4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.   
5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.   
6. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.   
**«Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми**  
• утренняя гимнастика;  
• прогулка;  
• двигательная активность;  
• полоскание полости рта после еды;  
• сон без маек, при открытых форточках (в теплое время);  
• проветривание помещение;  
• гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;  
• хождение по ребристой дорожке;  
• занятия, прогулки, походы;  
• совместные досуги с родителями;  
• спортивные праздники и развлечения;  
• неделя здоровья;  
• соревнования;  
Формы оздоровительных мероприятий в летний период. 1. Организованная образовательная деятельность это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация НОД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач непосредственной образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.  
Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения 3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).  
Продолжительность организованной образовательной деятельности:  
Младшая группа – 20 минут  
Старшая группа. — 25 минут  
Подготовительная группа — 30 минут  
2. Утренняя гимнастика. Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.  
3. Подвижные игры. Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.   
Виды игр:   
• сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);   
• несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;   
• дворовые;   
• народные;   
• с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).  
Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.  
4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.  
Варианты:   
• упражнения на развитие мелкой моторики;   
• ритмические движения;   
• упражнения на внимание и координацию движений;   
• упражнения в равновесии;   
• упражнения для активизации работы глазных яблок.   
• упражнения в равновесии;   
• упражнения для активизации работы глазных мышц;   
• гимнастика расслабления;   
• корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);   
• упражнения на формирование правильной осанки;   
• упражнения на формирование свода стопы.  
Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность:   
старшая группа — 10 минут;   
подготовительная группа— 12 минут.  
5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения. Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. Виды спортивных упражнений:   
• катание на самокатах;   
• езда на велосипеде;   
• катание на роликовых коньках;  
• футбол;   
• баскетбол;   
• бадминтон.   
Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: младшая группа – 10 минут   
старшая группа — 12 минут;   
подготовительная группа — 15 минут.  
6. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.   
Разминка после сна проводиться с использованием различных упражнений:   
• с предметами и без предметов;   
• на формирование правильной осанки;   
• на формирование свода стопы;   
• имитационного характера;   
• сюжетные или игровые;   
• с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);   
• на развитие мелкой моторики;   
• на координацию движений;   
• в равновесии   
• на развитие мелкой моторики;   
• на координацию движений;   
• в равновесии.  
Место проведения – спальня. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью— 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп — 7— 10 минут.  
7. Индивидуальная работа в режиме дня. Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.  
8. Закаливающие мероприятия. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:   
элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);   
• закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);   
• специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.   
Система закаливающих мероприятий  
- Воздушно- температурный режим: от +18 до + 20° С, Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.  
- Одностороннее проветривание: В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С.  
- Сквозное проветривание (в отсутствии детей): В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С.  
- Утром перед приходом детей. Прием детей на воздухе: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.  
- Перед возвращением детей с дневной прогулки: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.  
- Во время дневного сна, вечерней прогулки: В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры.  
- Утренняя гимнастика: В летний период на улице.  
- Физическая культура: Проводится ежедневно на свежем воздухе, одежда облегченная. Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.   
- Хождение босиком: Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.  
- Водные процедуры:  
Гигиенические процедуры: Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. В летний период - мытье ног.  
***Летние праздники и досуги***  
• Знакомим детей с русскими народными праздниками.  
• Основные требования в организации праздника.  
• Тематика и подбор материала праздников и досугов к проведению активного отдыха в летний период.  
Основы безопасности жизнедеятельности детей  
• Инструктажи.  
• Изучаем правила пожарной безопасности.  
• Организация работы «Внимание дорога».  
Организация работы с родителями  
• Консультаций для родителей.  
• Взаимодействие с родителями в летний период (дни открытых дверей, интересными людьми живущими рядом, совместная трудовая деятельность).  
Таким образом, проделанная работа по тематике, а это раскрытие теоретических и практических подходов окажет помощь всем педагогам детских садов в их многообразной работе.  
Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.  
Непосредственная образовательная деятельность с детьми в летний период? Не будет ли это препятствовать полноценному их отдыху? Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо объединять их для коллективной игровой деятельности. Неправильно организованная детская деятельность, приводит к усталость, и к излишнему возбуждению. Виды непосредственная образовательная деятельность можно определить на педагогическом Совете ДОУ «Организация летней оздоровительной работы». Дано право выбора коллективу педагогов определить перечень непосредственная образовательная деятельность.  
**Создание условий для всестороннего развития детей.**  
- Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года: Прием детей на участках детского сада, прогулка – 4-5 часов, сон – 3 часа, образовательная деятельность на свежем воздухе; наличие магнитофона, музыкального центра для музыкального фона.  
- Организация водно-питьевого режима: Наличие чайника, охлажденной кипячёной воды, одноразовых стаканчиков.  
- Организация закаливающих процедур: Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног; таза, лейки; индивидуальных стаканчиков для полоскания зева и горла.  
Условия для физического развития  
- Организация безопасных условий пребывания детей в дошкольных отделениях: Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках.  
- Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни: Наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, обучения детей правилам дорожного движения, работы по ЗОЖ.  
- Организация оптимального двигательного режима: Наличие физкультурного оборудования, проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция, осанки, плоскостопия и др.) Организация образовательной деятельности по физической культуре, спортивных праздников и развлечений.  
Условия для познавательного и экологического развития  
- Организация труда и наблюдений в природе: Наличие цветника, огорода, уголка природы в группах; оборудования и пособий (лопатки, лейки, грабли).  
- Организация игр с песком и водой: Наличие исправных песочниц на участках, лейки для обработки песка, лопат.  
**Организация двигательного режима**  
- Прием и утренняя гимнастика на воздухе: Все возрастные группы.  
- Дыхательная гимнастика: Все возрастные группы (ежедневно после дневного сна).  
- Физкультурная образовательная деятельность: Все возрастные группы (2 раза в неделю).  
- Оздоровительная ходьба по детскому саду на развитие дыхания: Все возрастные группы (еженедельно).  
- Дозированный бег для развития выносливости: Все возрастные группы (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям).  
- Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.): Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально).  
- Подвижные игры на прогулке: Все возрастные группы (ежедневно).  
- Физкультурные досуги и развлечения: Все возрастные группы (еженедельно).  
**Закаливающие мероприятия**  
- Воздушные ванны: Все возрастные группы (ежедневно в теплую погоду).  
- Прогулки: Все возрастные группы (ежедневно).  
- Хождение босиком по песку и траве: Все возрастные группы (ежедневно в тёплую погоду).  
- Обширное умывание: Все возрастные группы (ежедневно).  
- Мытье ног: Все возрастные группы (ежедневно).  
  
**Воспитательно-образовательной работы с детьми на летний период ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (младший и старший дошкольный возраст)  
Июнь**  
- Забавы с мячом.  
- «Школа мяча». Элементы спортивных игр с мячом.  
- Игры – упражнения «Маленькие спортсмены».  
- «Классики». Игры – аттракционы и по игры с прыжками.  
- Игры с ходьбой и бегом (с предметами и без).  
- Игры – эстафеты с предметами и без.  
- «Скок – поскок». Игры забавы.  
- Малые «Олимпийские игры».  
**Июль**  
- «Вот мы ловкие какие!» Игры упражнения на лазание подлезание, Равновесие.  
- «Зигзаги ловкости» Игры и упражнения на лазание, подлезание, равновесие.  
- День здоровья.  
- «Мини – стадион для всех» полоса препятствий с использованием сюжета И элементов квеста.  
- «Круговая тренировка». Физические упражнения с использованием маршрутных карт.  
- Игры развлечения с Петрушкой.  
- Спортивные игры: Бадминтон, городки, дартс.  
**Август**  
- «Волшебная вода» Игры развлечения с водой.  
- «Азбука здоровья». Игры соревнования.  
- «Музыка и спорт» - спортивный праздник.  
- «Элементы игр волейбола и баскетбола». Игры с использованием сюжета и элементов  
- «Веселый велосипедист». Игры – соревнования с использованием велосипедов, самокатов, роликовых дисков.  
- Игры развлечения по выбору.  
- «Цветик – семицветик». Самореализация двигательных навыков по заданию.  
  
  
**Методические материалы:**

• Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова, М. А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией - М.: Мозаика-Синтез, 2014.

• Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

• Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

• Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

• Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

• Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» -М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

• М. А Васильева, В. В. Гербова, Т.С. Комарова «Физическое воспитание детей 2-7 лет.» Развернутое перспективное планирование по программе «От рождения до школы» , издательство «Учитель» , В., 2011 г.

• «Физкультурные занятия с элементами логоритмики», издательство «Учитель», В. 2012 г.

• Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2002 г.

• Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, М., 1983 г.

• И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова Модель физкультурно- оздоровительного образования старших дошкольников. Планирование, занятия, ресурсное обеспечение. Издательство «Учитель», 2015 г.

• Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» М. Мозаика- Синтез, 2015.

• Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», издательство «Учитель», 2009 г.

• М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет», , Волгоград, «Учитель»,2013 г.

• Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина,. «Формирование двигательной сферы детей 3-4 лет», Волгоград, «Учитель» 2013 г..

**Материально-техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Музыкальный зал** | **Наименование оборудования, ТСО.** | **Количество** |
|  | Гимнастическая скамейка | 4 |
| Дорожка здоровья (массажная) | 1 |
|
|
| Обручи | 25 |
| Мячи (Д-20 см) | 27 |
| Мешочки с песком | 23 |
| Скакалки | 35 |
| Гимнастические палки | 20 |
| Ориентиры | 4 |
| Платочки | 20 |
| Флажки | 15 |
| Погремушки 30 | 23 |
| Стол письменный | 1 |
| Стул полумягкий | 1 |
| Компьютер | 1 |
| Музыкальный центр | 1 |
|
| Стойки баскетбольные | 2 |
| Дуги для подлезания | 8 |
| Теннисный стол (набор для игры в теннис) | 1 |
| Гимнастическая стенка | 1 |
| Гимнастический уголок | 1 |
|
| **Спортивная площадка** | | |
|  | Прыжковая яма | 1 |
| Волейбольная сетка | 1 |
| Стенки для лазания | 3 |
| «Лабиринт» | 1 |
| Рукоход | 1 |
| Баскетбольный шит | 1 |