

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №564 «Филипок»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
от _____ 2021г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ
детский сад №564
Колесникова Л.М.
Приказ № ____ от _____ 2021г.

**Рабочая программа
Модуля «Физическое развитие» (Физическая культура)
по освоению детьми общеобразовательной программы - основной
образовательной программы дошкольного образования групп общеразвивающей
направленности детей с 6 до 7 лет.**

Согласовано на заседании
родительского комитета
протокол № _____
от _____ 2018г.

г. Екатеринбург
2021 г.

Содержание

I. Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.....
- 1.1. Цели и задачи реализации общеобразовательной деятельности дошкольного образования «Физическое развитие» (Физическая культура) детей дошкольного возраста.....
- 1.2. Задачи физической культуры и развития детей 6-7 лет
- 1.3. Принципы и подходы к формированию общеобразовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) детей дошкольного возраста
- 1.4. Значимые для разработки и реализации общеобразовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....
 - 1.4.1. Характеристика возрастных особенностей развития детей 6-7 лет
 - 1.4.2. Характеристика контингента детей подготовительной к школе группы
- 1.5. Планируемые результаты освоения детьми 6-7 лет общеобразовательной деятельности дошкольного образования «физического развития» (физическая культура) детей дошкольного возраста, мониторинг

II. Содержательный раздел.

2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)
- 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной деятельности «физического развития» (физическая культура)
- 2.2. Региональный компонент
- 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.
- 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

III. Организационный раздел.

- 3.1. Описание материально-технического обеспечения общеобразовательной деятельности дошкольного образования «физического развития» (физическая культура) детей дошкольного возраста
- 3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....
 - 3.3. Календарно-тематическое планирование.....
 - 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

I. Целевой раздел.

1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа физического развития детей старшей группы к школе разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 (далее – ФГОС ДО);
- Письмом «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 18.12.2020 г., регистрационный № 61573);
- СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.01.2021 г., регистрационный № 62296);
- Уставом МАДОУ детский сад № 564 «Филипок»;
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100»;
- Общей образовательной программы ДОУ.

Рабочая программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников подготовительной к школе группе.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей направленности.

Рабочая программа направлена на:

- Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны);
- Формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта;

- Формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Содержание рабочей программы представлено в соответствии с тремя видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том эмоционального благополучия;
- формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения;
- приобщение детей к физической культуре.

1.1. Цели и задачи реализации общеобразовательной деятельности дошкольного образования «Физическое развитие» (Физическая культура) детей дошкольного возраста.

Цели и задачи реализации рабочей программы сформулированы на основе анализа требований ФГОС дошкольного образования; общей образовательной программы ДОУ; содержания образовательной программы “Детский сад 2100”; выбранных педагогическим коллективом МАДОУ.

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально - дифференцированного подхода.

Задачи:

I. Сохранение и формирование психического и физического здоровья детей.

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального

- комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами.
- Поддерживать детей и их родителей в стремлении к укреплению эмоциональных связей друг с другом.
- Закреплять позитивное экологическое отношение к себе, другим людям и миру в целом;
- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.).
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.

- Формировать правильную осанку.
- 2. Формирование культурно-гигиенических навыков.
- 3. Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения:
 - Формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
 - Совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека.
 - Продолжить развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.
 - Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию.

II. Приобщение к физической культуре

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности движений.
- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.
- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом и др.).
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.
- Совершенствование различных видов прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
- Развивать умения правильно и четко выполнять различные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
- Совершенствовать различные виды лазания с изменением темпа, сохраняя координацию движений.
- Обучать детей строевым упражнениям: построение в одну колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.
- Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки, наблюдать, сравнивать и анализировать движения.

- Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными, и с отдыхом.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

1.2. Задачи физической культуры и развития детей 6-7 лет

Программные задачи:

1. *Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:*

- Обеспечить комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада.
- Поддерживать детей и их родителей в стремлении к укреплению эмоциональных связей друг с другом.
- Закреплять позитивное экологическое отношение к себе, другим людям и миру в целом.
- Организовать разнообразную двигательную деятельность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.)
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Формировать правильную осанку.
- Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, достаточное пребывание на воздухе обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим.

2. *Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни*

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека.
- Продолжать развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.

- Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг.

3. Приобщение к физической культуре

- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы, бега.
- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и т.д.)
- Развивать координацию движений во время выполнения упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий, с выполнением различных заданий педагога. Непрерывный бег 3 мин.
- Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места, с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
- Развивать умения правильно и чётко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
- Совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.
- Обучать строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу, перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач, соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.
- Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки, наблюдать, сравнивать и анализировать движения.
- Учить детей ставить задачу и находить рациональные способы её решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными и с отдыхом.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Содержание образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно – оздоровительную работу, участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, подвижных играх и т.д.), содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе, заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения.

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека. Формируются элементарные представления о внутренних органах. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе, правильного питания. Развиваются умения избегать опасных для здоровья ситуаций, умения привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания. Расширяются представления о том, как оказывать элементарную помощь себе и другим при ушибах. Воспитывается сочувствие к болеющим детям. Воспитатель рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Дети под руководством взрослого учатся определять качество продуктов по сенсорным ощущениям. Взрослый дает начальные представления о правилах ухода за больным (не шуметь; выполнять его просьбы; ухаживать, заботиться о нем); поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения.

Приобщение к физической культуре

Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физической культуре: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 минут.

Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. Подвижные игры включают более сложный характер, направленные на развитие двигательного творчества детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию общеобразовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) детей дошкольного возраста

Технологической основой программы является системно - деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности.

Образовательная среда в соответствии с программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательных отношений, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: организация самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (двигательной, игровой, коммуникативной и др.), педагог выступает как организатор образовательной деятельности;
- принцип целостности: у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ;
- принцип минимакса: создание условий для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития – в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способов деятельности и др.;
- принцип непрерывности: обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Содержательную основу программы составляют способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка, что является непременным условием физической подготовленности дошкольника.

Главное средство достижения цели – это овладение основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др.

1.4. Значимые для разработки и реализации общеобразовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

1.4.1. Характеристика возрастных особенностей развития детей 6-7 лет

На седьмом году жизни происходит дальнейшее физическое развитие детей: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23 кг при росте 121,7 см, вес девочек составляет 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6 -7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы её решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К 7 годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, о также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворения. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии)

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00-18.00) колеблется от 13000 до 15000 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.4.2. Характеристика контингента детей подготовительной группы

В подготовительной группе «Одуванчики»(возраст от 5 до 6 лет) 26 детей: девочек – 12, мальчиков – 14.

Относительно здоровых детей: 26, детей с патологиями нет.

По группам здоровья: I - 8, II – 18 детей.

Физкультурная группа: основная - 26 детей.

В подготовительной группе «Звездочки»(возраст от 5 до 6 лет) 28 детей: девочек – 13, мальчиков – 15.

Относительно здоровых детей: 28, детей с патологиями нет.

По группам здоровья: I - 2, II – 20 детей.

Физкультурная группа: основная - 27 детей, подготовительная – 1 ребенок.

В подготовительной группе «Почемучки»

Наиболее распространенными группами заболеваний являются: ОРВИ.

У детей старшей группы нервно-психическое развитие соответствует возрастным показателям.

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание). Все дети выполняют виды ходьбы (на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, двое, трое, с выполнением заданий). В беге также все дети справляются. В лазанье некоторые дети затрудняются перелазить с одного пролета на другой. Дети выполняют прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, на одной ноге. Затрудняются выполнять задания 4 ребенка. Все дети владеют культурно-гигиеническими навыками.

В физическом развитии обратить внимание:

- в группах старшего дошкольного возраста на выносливость, на усидчивость, волевые усилия, силу тонуса, синхронную работу обеих рук, координацию, гибкость;
- усилить внимание к организации образовательного процесса по отношению к детям со второй, третьей группой здоровья и формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью;
- продолжить работу по предупреждению и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата (плоскостопие).

Физкультурные занятия в старшей группе проходят три раза в неделю, не более 25 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в средней группе не превышает 50 минут в неделю.

1.4.3. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей подготовительной группы

Подготовительная группа «Знайки» отличается от всех групп ДОО своей дисциплиной. Особенность группы – неумение детей сосредотачивать внимание, психологический процесс перехода от непроизвольного внимания к произвольному совершенно неразвит. Дети не умеют слушать взрослого, а иногда вообще его не слышат. Поскольку в группе преобладает большинство мальчиков (16 человек), то вопросы дисциплины постоянно возникают. Помимо дисциплинарных моментов, возникают проблемы с пониманием речи некоторых детей в группе. В группе большое количество детей с нарушениями речевого аппарата, поэтому совместно с логопедами ДОО обговариваются упражнения, гимнастики и игры на развитие речи, укрепления мышц артикуляционного аппарата.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми 6 -6-7 лет общеобразовательной деятельности дошкольного

В содержание рабочей программы включена методика проведения мониторинга индивидуального физического развития ребенка (ИФРР), которая подходит для обследования любого ребенка. Предметом оценки является только личный результат ребенка, т.е. ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Целевые ориентиры физического развития представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры могут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный маршрут для каждого ребенка.

В условиях МАДОУ №564 для оценки эффективности физического воспитания детей используются анализ темпа прироста физических качеств (мониторинг развития детей), разработанный в соответствии ФГОС ДО программно- диагностический комплекс «Соната - ДО» издательством «Учитель», 2015 и примерных образовательных программ дошкольного образования. Реализуемых в нашем дошкольном учреждении: Программа «Мир открытий», науч. рук. Л.Г. Петерсон . Электронное пособие используется как эффективный инструмент экспресс – анализа и оценки детской деятельности. В течение года показатели физических качеств меняются за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Оценка уровня физических качеств ребенка, его двигательных навыков имеет большое значение и базируется на анализе результатов различных тестов, в основе которых лежат двигательные задания:

- Челночный бег 3х10м - определение скоростно-координационных качеств;
- Прыжок в длину с места – определение прыгучести - скоростно-силового качества;
- Наклон вперед из положения, стоя на скамейке - определение гибкости позвоночника (степень подвижности его звеньев);
- Метание набивного мяча (Г.Юрко) определение мышечной силы;
- Метание вдаль мяча (мешочка –150гр) определение развития силы, ловкости и быстроты действий;
- Бег 300м – определение выносливости;
- Самостоятельная деятельность – определение знаний и умений проводить подвижные игры.

Динамика развития движений изучается как в отношении количественных показателей (скорость бега, длина прыжка, дальность метание и т.д.), так и качественных (правильная техника выполнения данных тестов).

Данная методика обследования (УОФП) имеет 3 блока: 1 блок – физическая подготовленность (количественный результат), 2 – двигательная подготовленность (техника выполнения движения), 3 – культура движения (самостоятельная творческая деятельность) и знание и творчество в подвижных играх. Все блоки взаимосвязаны между собой. Таким образом, каждый из блоков дополняется, позволяя сделать полный анализ уровня общей физической подготовленности (УФОП) ребенка.

Диагностика проводится в начале учебного года (сентябре), чтобы спроектировать индивидуальный маршрут физического развития и конце года -

II. Содержательный раздел.

2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)

№	Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
1	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице) 30 минут
2	Игровая утренняя гимнастика. ОРУ с предметами и без. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей и рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой (в теплое время года — на улице) 10-15 минут
3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппой детей 12-15 минут
4	Оздоровительная гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 12-15 минут
5	Комплекс общеразвивающих упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) не более 10 минут
6	Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности детей	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) 5-7 минут
7	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Основные движения:

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне (на вытянутые руки вперед), в шеренге (на вытянутые руки в стороны). Повороты направо и налево.

Упражнения в ходьбе и равновесии:

- Ходьба обычная, ходьба на носках (с разными положениями рук), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, с приставным шагом (вправо и влево), с приседанием, с поворотами; с изменением направления.
- Ходьба с преодолением препятствий, по разметкам, в разных построениях.
- Ходьба с предметами (мешочек с песком, мяч, палка, скакалка)
- Ходьба с заданиями (с остановкой, с ударами мяча об пол, с приседаниями, с поворотом, на носках).
- Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, наклонной доске (боком и на носках);
- перешагивание через набивные мячи и другие предметы;
- кружение с закрытыми глазами.

Упражнения в беге:

- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом, с прямыми ногами, мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое.
- бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; построениях.
- бег с изменением темпа, сменой ведущего;
- непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин);
- бег в среднем темпе (на 80-100 м) в чередовании с ходьбой;
- челночный бег (3 раза по 10 м);
- бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках:

- прыжки на месте на одной и двух ногах (30-40 прыжков – 2-3 раза в чередовании с ходьбой);
- разными способами (скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед — другая назад);
- с продвижением вперед на одной, двух ногах, боком, прямо, через предметы поочередно;
- прыжки с высоты (40-80 см), в обозначенное место;
- прыжки через набивные мячи (5-6 мячей), из глубокого приседа:

- в длину с места на мягкое покрытие (не менее 90 см), в высоту, с разбега;
- прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждые) высотой 5-10 см;
- прыжки через короткую скакалку разными способами, вращая ее вперед и назад;
- через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся);
- прыжки через большой обруч.

Упражнения в бросании, ловле и метании:

- бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);
- бросание мяча вверх и ловля его с хлопками и поворотами;
- Ведение мяча в разных направлениях;
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- бросание мяча друг другу из разных исходных положений и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- забрасывание мяча в корзину.
- отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстоянии 5-6 метров);
- бросание набивного мяча 1 кг.;
- метание предметов (мяча) на дальность правой и левой руками (4-7м);
- метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3-4м) и вертикальную цель (высота мишени 1 м с расстояния 3-4 м).

Упражнения в ползании, лазании:

- ползание на четвереньках змейкой между предметами; «по-пластунски»;
- ползание по гимнастической скамейке лежа на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами;
- лазание вверх и вниз произвольным способом по гимнастической стенке, по канату;
- пролезание в обруч разными способами;
- лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и перелезанием с одного пролета на другой.

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое в процессе движения.

Ритмическая гимнастика:

- выполнение упражнений под музыку;
- согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Спортивные игры: Городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.

Спортивные упражнения:

Передвижение на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, ходьба по лыжне в медленном темпе (1-2км), санках, скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках друг друга по кругу; скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Езда на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.

Подвижные игры:

Игры с бегом: «Ловишка, бери ленту», «Жмурки», «Два мороза», «Краски», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «У медведя во бору», «Самолеты», «Сделай фигуру».

Игры с прыжками: «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает больше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

Игры с ползанием и лазанием: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка».

Игры с метанием: «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Кто дальше бросит», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему».

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Попади в мяч», «Дружные пары», «Петушины бои», «Не урони мешочек», «Донеси мешочек», «Змейка», «Выложи дорогу», «Через болото».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Замороженный».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Не ошибись», «Круговорот» «Будь внимательным», «Найди свой кубик», «Перенеси предмет», «С мячом под Дугой», «Не теряй мяч», «Проведи мяч», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень», «Липучки», «Маяк», «Не урони шарик», «Стоп-хлоп», «Путаница».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Попади в мяч».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «У кого больше».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Быстро по местам», «Не теряй пары»

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Меняемся местами», «Не опоздай».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту движений: «Найди пару в круге», «Кто быстрее», «Оттолкни и поймай мяч», «Схвати шнур», «Догнать соперника», «Пирамида», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Успей взять предмет», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй», «Скорее до середины», «Удочка», «Успей первым», «Найди свой кубик», «Кто дальше?», «Достань птичку».

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Деятельность инструктора по физической культуре можно разделить на два направления, которые взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

Оздоровительная деятельность (закаливание):

- широкая аэрация помещений;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения в легкой одежде, в помещении и на улице;
- водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма.

При организации непосредственной образовательной деятельности использовать следующие формы организации двигательной активности:

- Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика проводится ежедневно с использованием музыкального сопровождения и физкультурного инвентаря;
- Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна проводится ежедневно;

- Ритмическая гимнастика;
- Занятия по физическому развитию в помещении и на улице, занятия по обучению катанию на лыжах;
- Физкультурные минутки и паузы;
- Подвижные игры разучиваются на прогулках во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются;
- Двигательные задания, спортивные игры и упражнения;
- Физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

Непосредственная образовательная деятельность проводится в форме занятий, могут быть различных видов. Каждое занятие содержит три структурные части: вводная, основная, заключительная.

№	Вид занятия	Структура и содержание занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Физкультурно-оздоровительного характера	Разные виды ходьбы, строевые упражнения, ориентировка в пространстве, разминочный бег	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация
2.	Сюжетное	Игровой стретчинг.	Любые физические упражнения. Органично сочетаемые с сюжетом	Малоподвижная игра, релаксация
3.	Игровое	Игры средней подвижности	2-3 игры с разными движениями (последняя – большой подвижности)	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи		
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития.		
6.	На воздухе	С большим содержанием движений (бега, прыжков)		
7.	Контрольное	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.		

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации образовательных задач программы осуществляется **поддержка инициативы и самостоятельности детей**. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность - это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

В ходе реализации содержания каждой образовательной области «Физическое развитие» решаются воспитательные задачи, которые прослеживаются в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации самостоятельной двигательной деятельности детей, что позволит повышать: физкультурную грамотность детей; стимулировать положительную мотивацию детей к занятиям и другим формам организации двигательной активности; формировать у детей основы правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формировать у детей организационно - методические умения, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств; осуществлять простейший самоконтроль; решать сугубо воспитательные задачи, в том числе воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.).

При проектировании занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, тип темперамента, состояние здоровья, социально-психологический статус в группе.

Деятельность педагога направляется, в первую очередь, на индивидуальную помощь ребенку в планировании своей деятельности, на консультирование по применению тех или иных информационных источников и дидактических пособий. Важнее не то, что знают и умеют воспитанники ДОО, а как они умеют реализовывать свой личностный потенциал в соответствии с индивидуальными способностями. Педагогу отводится роль помощника, партнера по общему делу и консультанта. Он выполняет сложную задачу создания оптимальных условий для самореализации ребенка как свободной личности в «умном», гибком, комфортном образовательном пространстве.

2.3. Региональный компонент

Важное значение при определении содержательной основы рабочей программы и выявлении приоритетных направлений непосредственной образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» имеют национально-культурные, демографические, климатические условия.

Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в зале (в холодное время года) и один раз – на воздухе, в теплое время все занятия проводятся на улице. В зимний период занятия посвящены обучению детей катанию на лыжах.

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

Содержание	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала.</p> <p>Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
Средства, педагогические методы, формы работы с	<p>Игры народов Среднего Урала:</p> <p>Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p>

<p>детьми</p>	<p>Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пенёк», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p>Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p>Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяц».</p> <p>Марийские - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p>Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p>Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p>Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, приложений о правильном питании.</p>
----------------------	---

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

Детский сад выступает сегодня инстанцией развития не только ребенка, но и психолого-педагогической поддержки родителей. Очень важно, чтобы семья имела возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей. Основная цель взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников — создание единого образовательного пространства, в котором все участники образовательного процесса (родители, дети, педагоги) влияют друг на друга, побуждают к саморазвитию и самовоспитанию.

Достижение данной цели невозможно без решения следующих задач:

- установление доверительных, партнерских отношений с семьями воспитанников;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам участия родителей (и других членов семьи) в жизни детского сада;
- оказание психолого-педагогической поддержки родителям, содействие их самообразованию в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- поддержание инициатив заинтересованных сторон (педагогов, родителей), касающихся содержания образовательных программ, как детей, так и взрослых;
- непрерывное саморазвитие педагогов, повышение их компетентности в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений программы «Мир открытий» принципов, преломленных с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания:

- принцип психологической комфортности — создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (недостаток свободного времени, финансовых ресурсов и пр.);
- принцип деятельности — построение ответственных взаимоотношения детского сада с семьей, поддержка социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом, участие родителей в управленческой и образовательной деятельности;
- принцип целостности — понимание неразделимости семейного и общественного институтов воспитания, создание условий для взаимопознания, взаимоинформирования между семьей и детским садом;

- принцип минимакса — дифференцированный подход к каждой семье, разноуровневое тактическое (помощь, взаимодействие) и содержательное многообразие в общении с родителями;
- принцип вариативности — предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс;
- принцип непрерывности — обеспечение преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания;
- принцип творчества — открытость детского сада для семьи, ориентация педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с родителями.

Основными формами сотрудничества с семьей являются:

- Коллективное сотрудничество, родительские собрания, досуги, открытые занятия, семейные газеты, конкурсы, проектная деятельность;
- Индивидуальное сотрудничество, «обратная связь», консультации, беседы;
- Стенды, «памятки для родителей»;
- Активное участие родителей в жизни ребенка: подвижные игры, совместные занятия, соревнования;
- Посещение детей спортивных секций, спортивных соревнований, конкурсов, фестивалей; пешие походы с родителями.

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения общеобразовательной деятельности дошкольного образования «физического развития» (физическая культура) детей дошкольного возраста

Примерный перечень материалов и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды

Наименование	количество	Наименование	количество
бубен	1	мячи средние	15
дуга большая	3	мячи утяжеленные	2
дуга малая	2	обруч большой	10
кегли (набор)	2	обруч малый	25+4ал.
коврики гимнастические	18	обруч средний	4
кольцеброс (набор)	2	островки	4б+10м=14
контейнер для хранения мечей	1	палка гимнастическая	17р+15ч
корзины для спортивного инвентаря	2	палки лыжные	20
лента короткая		ролики массажные	9ежики+3кругл.
лыжи детские деревянные	20	скакалка короткая	21верев.+26резин.=47
массажные коврики (рез.+прямоуг.+на тканевой основе)	5+8+2=15	скамейка гимнастическая	2
мат складывающий (сине-желтый)	2	спортивный комплекс «Лидер –С1»	1
мешочки для метания (зел.+цветные+тряпчн.)	21+10+8=39	спортивный комплекс «Лидер –С1Н»	1
мишень навесная	1	стойки переносные (для прыжков)	1 комплект
мячи большие	10	фишки для разметки	10
мячи малые	35	конусы	10
мячи малые массажные (мягкие+малые Тв+большие Тв)	24+13+11=48	флажки	
щит баскетбольный навесной с корзиной	1		

3.2.

3.3. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. *Бойко В.В., Бережнова О.В.* «Малыши-крепьши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для второй младшей, с ней, старшей и подготовительной к школе групп детского сада. — М.: Цвет мир, 2015.
2. *Бойко В.В.* Мониторинг индивидуального физического развития дошкольников. Методические материалы к программе физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». — М.: Цветной мир, 2015.
3. *Демидова В.Е., Сундукова А.Х.* Здоровый педагог — здоровые дети. Учи правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013.
4. *Демидова В.Е., Сундукова А.Х.* Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013.
5. Парциальная образовательная программа здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей // Научн. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко. — М., 2014.
6. Подвижные игры в детском саду / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: Цветной мир, 2015. Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). — М.: Просвещение, 2014.
7. Спортивные игры в детском саду и семье / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бой — М.: Цветной мир, 2015.

3.3.Календарно-тематическое планирование

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: май, сентябрь.

Месяц	Дата	№ п\п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь		Занятие № 1	Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Художественное слово

		Занятие № 2	<p>Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться.</p> <p>Развивать перекрестную координацию в ползании.</p> <p>В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание
		Занятие № 3	<p>Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе.</p> <p>Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков.</p> <p>Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Художественное слово
		Занятие № 4	<p>Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 5	<p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места.</p> <p>Упражнять детей в мягком приземлении.</p> <p>Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты</p> <p>В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Математика

			врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.			
		Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы - веселые ребята».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание
		Занятие № 7	Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ Фронтальный способ	Здоровье Познание Математика
		Занятие № 8	Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Развитие речи
Ноябрь		Занятие № 10	Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой Индивидуальный способ	Здоровье Познание, Социально-личностное

			выпрямиться. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении.			
		Занятие № 11	Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание Безопасность
		Занятие № 12	В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровье Музыка Математика Познание
		Занятие № 13	Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться).	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный способ	Здоровье Познание Развитие речи Рисование
		Занятие № 14	Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме. Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Математика
		Занятие № 15	Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание

			глубину, особое внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу.	игра		
		Занятие № 16	Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и и.п. Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Познание, Развитие речи
		Занятие № 17	Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Познание
Декабрь		Занятие № 18	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Познание
		Занятие № 19	Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Посменный способ	Здоровье Музыка Художественное

			<p>ноги на другую.</p> <p>Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты.</p> <p>Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу.</p>	подвижная игра		<p>слово</p> <p>Познание</p>
		Занятие №20	<p>Учить детей изменять направление толчка при спрыгивании с предмета. Предложить детям спрыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа.</p> <p>Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдале одной рукой снизу.</p> <p>В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	<p>Здоровье</p> <p>Музыка</p> <p>Познание</p> <p>Развитие речи</p>
		Занятие № 21	<p>Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук.</p> <p>Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при спрыгивании.</p> <p>Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья.</p> <p>В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	<p>Здоровье</p> <p>Познание</p> <p>Математика</p>
		Занятие № 22	<p>Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье.</p> <p>Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук.</p> <p>Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	<p>Здоровье</p> <p>Музыка</p> <p>Познание</p>
		Занятие № 23	<p>По интересам детей</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		<p>Здоровье</p> <p>Музыка</p> <p>Познание</p>

		Занятие № 24 (свежем на воздухе)	Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровье Познание Развитие речи
		Занятие №25 (свежем на воздухе)	Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровье Музыка Познание Художественное слово
Январь		Занятие № 26	Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровье Познание Музыка
		Занятие № 27 (на воздухе)	Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 28	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венки» воспитывать у	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка

			детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.			
		Занятие № 29	<p>Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения.</p> <p>Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха.</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 30	<p>Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад.</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч по прямой.</p> <p>Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах.</p> <p>В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании.</p> <p>Способ подлезания дети выбирают самостоятельно.</p> <p>Отметить удачные действия детей.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ Поточный	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 31	<p>Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места.</p> <p>Формировать у детей представление о перекрестной координации.</p> <p>Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка
Февраль		Занятие № 32	<p>Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге.</p> <p>Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета.</p> <p>Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка

			детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания.			
		Занятие № 33	Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?».	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 34	В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 35	Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 36	Приучать детей принимать правильное и.п. при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Закреплять умение энергично отталкивать предмет груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполняют энергичный толчок при	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, посменный	Здоровье Безопасность Музыка

			спрыгивании с поворотом на 90°. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целеобразным образом.			
		Занятие № 37	Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке. В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие. Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 38	Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и. п. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию. Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!»	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, посменный	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 39	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка

			движущейся машины).			
Март		Занятие № 40	В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, фронтальный	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 41	Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 42	Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 43	Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие №44	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места.	Объяснение, показ,	Поточный способ	Здоровье Безопасность

			Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.	подвижная игра		Музыка
		Занятие № 45	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении. Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски. В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 46	Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести). В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 47	Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка

		Занятие №48	Повторить занятие №47			Здоровье Безопасность Музыка
Апрель		Занятие № 49	Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. 4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 50	Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, индивидуальный	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 51	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие № 52	Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка

			<p>3. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами.</p> <p>В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.</p>			
		Занятие №53	<p>В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног.</p> <p>В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание.</p> <p>В подвижной игре "Волк во рву" упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие №54	<p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка».</p> <p>Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой.</p> <p>Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие №55	<p>Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега.</p> <p>Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение.</p> <p>Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка
		Занятие №56	<p>Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега.</p> <p>Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка

			В подвижной игре «Охотник И утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.			
		Занятие №57	Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре.			Здоровье Безопасность Музыка
Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания		

3.2. Модель двигательного режима

№	Формы работы	Особенности организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная • Игровая (на подвижных играх) • Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой) 	Ежедневно в зале 8 - 10 мин.
2	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития мелкой моторики. • Обще-развивающие упражнения. • Имитирующие упражнения. • Игры • «Танцевальные минутки» <p>Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности.</p>	3 - 5 мин.

3	Оздоровительная ходьба	<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительные пробежки вокруг детского сада. • Оздоровительная ходьба по территории детского сада 	Бег 1.5-2.0
4	Непосредственная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные. • Тренировочные • Сюжетные. • Игровые. • Контрольно-проверочные. 	3 раза в неделю по 25 мин. 2 – в зале 1 - улица
5	Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Игры и упражнения с физ. оборудованием. • Упражнения на тренажерах. • Упражнение на полосе препятствий. • Упражнения с карточками – заданиями. 	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.
6	Двигательные разминки	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения. • Подвижные игры малой подвижности. • Танцевальные движения. 	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин.
7	Релаксация		Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин.
8	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий
9	Артикуляционная гимнастика		Ежедневно 2 раза в день утром и вечером
10	Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели, самомассаж. 	10 мин.
11	Музыкаль-	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные, хороводные игры под музыку. 	Как часть музыкального занятия

	ритмические движения	<ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные движения. • Ритмика. 	10 – 12 мин.
12	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные упражнения. • Двигательные задания на полосе препятствий. • Игры высокой, средней и низкой интенсивности. • Народные игры. • Игры с элементами спорта. • Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию. • Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств. 	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей
			8-10мин
			Спортивные игры 2 раза в неделю 15 мин
13	Пальчиковые игры		Ежедневно 1 – 3 мин.
14	Физкультурный досуг	Составляется по сценарию и включает в себя: Игры-соревнования. Игры-эстафеты. Подвижные игры	Проводится 2 раза в месяц
			25 – 30 мин.
15	Спортивные праздники		2 раза в год (зимой и летом) на воздухе
			60 мин.
16	День здоровья	Сюжетно-тематические	1 раз в год

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОО в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Содержание	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	<p>Игры народов Среднего Урала:</p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p>

Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

Спортивные игры:

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

Вторая часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОО в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Развлечения и праздники:		
✓ «День здоровья» (старшие группы). Выход в ЦПКиО им. Маяковского	сентябрь	Игры
✓ «В семье единой»	ноябрь	Подвижные игры народов мира
✓ «Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	декабрь	Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры
✓ «Зимние забавы»	январь	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах
✓ «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).	январь	Эстафеты, игры-эстафеты
✓ «Защитник Отечества» (старшие группы).	февраль	Игры
✓ День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе
✓ День защиты детей	июнь	Соревнования по станциям
✓ День Нептуна	июнь	Эстафеты, игры

Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;

создавать позитивный эмоциональный настрой;

проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;

использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;

соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания, которая должна быть утверждена (согласована) с органами здравоохранения. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим учреждения (группы), а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) должно выделяться дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.