Подписано цифровой подписью:
Заведующий Е.В.Большакова

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа разработана на базе адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 17 Московского района Санкт-Петербурга для физического развития воспитанников от 4 до 7(8) лет.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Срок реализации Рабочей программы 1 год.

Рабочая программа включает в себя три раздела:

- Целевой раздел;
- Содержательный раздел;
- Организационный раздел.

Целевой раздел содержит пояснительную записку, цели и задачи реализации Рабочей программы, возрастные и индивидуальные особенности детей по физическому развитию воспитанников.

Принципы и подходы, описанные в целевом разделе, обеспечивают единство задач образовательного процесса, интеграцию физического развития с образовательными областями: художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное.

Планируемые результаты рабочей программы конкретизируют целевые ориентиры образовательного стандарта дошкольного образования.

В содержательном разделе представлено общее содержание рабочей программы. Содержание рабочей программы обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Формирование общей культуры детей и создание условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Организационный раздел включает тематический план на год, разработанный с учетом образовательных задач, временных отрезков года, возраста детей, текущих праздников, перечень методических пособий, цели и формы взаимодействия с семьями воспитанников, материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17
Московского района Санкт-Петербурга

«Рекомендована к использованию»
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий
_____/Большакова Е.В./
Приказ №237 от 31.08.2023

Рабочая программа
по физическому воспитанию детей 5-6 лет с ТНР
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре
Байрак А.В.

Санкт-Петербург
2023

Содержание

1. **Целевой раздел**
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цели и задачи реализации программы
1.3. Принципы и подходы к формированию программы
1.4. Возрастные особенности развития детей
1.5. Целевые ориентиры освоения программы
1.6. Оценка динамики развития воспитанников и эффективности образовательной деятельности

2. **Содержательный раздел**
2.1. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам.
2.1.1.Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет
2.1.2.Содержание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет
2.1.3.Содержание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет
2.2. Формы образовательной деятельности с воспитанниками
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

3. **Организационный раздел**
3.1. Особенности организации образовательного процесса в ходе реализации программы
3.2. Режимы дня групп
3.3. Расписания занятий в группах
3.4. Учебные планы групп
3.5. Планирование воспитательно-образовательной деятельности по физическому воспитанию в группах
3.6. Взаимодействие с семьями воспитанников
3.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
3.8. Учебно-методическое сопровождение реализации Программы

Приложения

1. Листы здоровья воспитанников групп
2. Карты индивидуального развития воспитанников групп

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической спроектирована в соответствии с ФГОС дошкольного образования, на базе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи, разработанной ГБДОУ детским садом № 17 Московского района Санкт- Петербурга (далее – ДОО).

Рабочая программа разработана с учетом возрастных особенностей детей от 4 до 7 (8) лет и обеспечивает систему образовательной работы с детьми по реализации образовательных программ дошкольного образования, реализуемых в ДОО и определяет содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с основными направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

1.2. Цели, задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цели программы:

- создание благоприятных условий для полноценного развития ребенка дошкольного возраста;
- формирование активной жизненной позиции, творческого подхода в решении различных жизненных ситуаций;
- подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

В области физического развития ребенка основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладенияподвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:

Способствовать развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью, рассказывать детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогать детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Способствовать формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков, создавать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте:

Уделять специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении организовывать пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Поддерживать интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждать детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношенияк ребенку, уважения его личности и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и

общечеловеческих ценностей, а также способностей и личностных качеств детей.

Рабочая программа построена на следующих принципах:

1. ***Поддержка разнообразия детства***.
2. ***Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.*** Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.
3. **Позитивная социализация ребенка** предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка визменяющемся мире.
4. ***Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей.*** Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.
5. ***Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений.*** Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.
6. ***Сотрудничество ДОО с семьей***. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.
7. ***Индивидуализация дошкольного образования*** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.
8. **Возрастная адекватность образования**. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно- эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте.
9. **Развивающее вариативное образование**. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.
10. **Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей**. Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития

детей раннего и дошкольного возраста.

1.4. Возрастные особенности развития детей

Средний дошкольный возраст

Ребёнок пятого года жизни не владеет в полном объёме всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях, они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимуляторов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы (например, направление, скорость, последовательное расположение движений отдельных частей тела и др.) Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом. На развёртывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы детей, но полная реализация их пока ещё возможна лишь с помощью взрослого. Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности.

На пятом году жизни ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании, беге. Пытается осваивать более сложные движения.

Старший дошкольный возраст

Главным достижением детей старшего дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой. В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. У старших дошкольников появляется лёгкость, бег становится ритмичным. Они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста, по сравнению с младшим, тело крепче пропорциональнее развита мускулатура. К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, возрастает высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Старшие дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела, ребёнку становятся доступней простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребёнка, необходимо выполнение ряда условий. Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги и спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика, стретчинг, степ-гимнастика, занятия танцами.Таким образом знание фактов и закономерностей психологического развития в детстве; знание возрастных задач и нормативов развития, возрастных проблем, предсказуемых кризисов развития и способов выхода из них необходимо педагогам. Именно эти знания должны стать основой для грамотной организации образовательно-воспитательной работы с детьми, для правильного осуществления индивидуального подхода к детям, для достижения положительных результатов педагогической деятельности.

1.5. Целевые ориентиры освоения программы

Средняя группа

УРОВНИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре	
низкий	Ребёнок имеет первоначальные, неполные представления о себе, влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству выполнения физических упражнений, правилах выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. С трудом представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов. Недостаточно сформировано ценностное отношение к своему телу, затрудняется устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и заботой о себе и окружающем мире, близких людях. Не сформированы различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Имеет недостаточное представление об эталонах физической культуры, физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания правил гигиены и опрятности. Имеет отдельные представления о занятиях человека в течение суток, профилактике заболеваний, общепринятых норм поведения.
средний	Ребёнок имеет первоначальные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Проявляет ценностное отношение к своему здоровью, знает основные правила заботы об организме, воздействии окружающего мира, с помощью взрослого устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет частичные представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развитиягибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет частичные представления о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания правил гигиены и опрятности. Имеет представления о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний
высокий	Ребёнок имеет аргументированные дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своём организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет представление о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представление о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний
Сформированность двигательных навыков и умений	
низкий	Ребёнок не умеет использовать знания о физических упражнениях, двигательных образах при выполнении движений, допускает много ошибок в технике. Не соблюдает темпа и ритма движений, амплитуду, заданную взрослым, выполняет движения только по показу, не может назвать и показать любимые из них, нарушает правила в подвижных играх, интерес к игре проявляет, не может удержать цель двигательного задания, не замечает ошибок в действиях сверстников, упражнения для развития двигательных способностей делает с трудом.
средний	Ребёнок при выполнении физических упражнений руководствуется смыслом, эталонами техники движений, последовательно выполняет исходное положение по предварительному показу. Простые упражнения делает самостоятельно, увлекается процессом выполнения действия, подвижной игры, не всегда обращает внимание на результат. В физических упражнениях и играх проявляет активность, познавательный интерес к тренажёрам и новым элементам движений.
высокий	Ребёнок активен, руководствуясь знанием техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.
Диагностируются следующие виды движений: - бег с высокого старта 30м (14 – 13,5с);	

- прыжки в длину с места на 40 – 60см; - бросание предметов весом 100г на расстояние не менее 4 – 5 м; - бросание набивного мяча весом 1кг на расстояние не менее 1м; - спрыгивание в глубину на 30 – 45см;	
Освоения культуры отдыха и социальной безопасности	
низкий	Ребёнок на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. Под руководством взрослого принимает участие в активных видах отдыха, по напоминанию выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
средний	Ребёнок различает и называет большое количество своих ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим взрослым, сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила безопасного поведения. Эпизодически проявляет интерес к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
высокий	Ребёнок самостоятельно регулирует своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»)
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
низкий	Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми,но не может объяснить хода выполнения упражнения
средний	Задаёт поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен
высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется нескольколюбимых упражнений

Старшая группа

Уровни	Характеристики
Сформированности представлений о себе, своём здоровье и физической культуре	
низкий	Ребёнок владеет отдельными неаргументированными, первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма; не может устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья даже с помощью взрослого, имеет нечёткие представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и для здоровья человека; с трудом ориентируется в технике движений; имеет неясные представления о зимних и летних спортивных упражнениях. Знает некоторые правила выполнения гигиенических процедур, имеет слабые представления о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях, не осознаёт необходимости выполнения правил
средний	Ребёнок владеет первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и для здоровья человека. Затруднено формирование представлений о технике движений. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.
высокий	Ребёнок владеет дифференцированными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам (внешние различия, личностные качества, особенности полоролевого поведения и др.) С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и для здоровья человека, о технике движений, о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения. Знает историю некоторых спортивных упражнений. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности и в быту и в различных жизненных ситуациях
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
низкий	Ребёнок допускает много ошибок в технике выполнения движений. Не соблюдает заданного темпа, ритма, не может найти своё место впространстве зала, площадки, постоянно нуждается в помощи и поддержкевзрослого. Нарушает правила в играх, хотя с желанием в них участвует. Ошибок в действиях других детей не замечает. Интерес к выполнению физических упражнений низкий.

средний	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением. По предложению взрослого может замечать ошибки у сверстников при выполнении ими движений и в подвижных играх. Увлечён процессом, забывает о правилах и цели выполняемых физических упражнений, поэтому не всегда обращает внимание на результат, хотя способен понимать зависимость между качеством выполнения и результатом. В играх хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает. В самостоятельной двигательной деятельности проявляет интерес только к любимым играм и физическим упражнениям.
высокий	Ребёнок уверенно, точно, с должным мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет самоконтроль, самооценку, осознаёт зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.
Диагностируются следующие виды движений: - бег 30м (за 7,8 – 8с); - прыжки в длину с места (90 – 95см); - прыжки в длину с разбега (140 – 160см); - прыжки в высоту с разбега (40 – 45см); - бросание предметов весом 250г вдаль (% - 6); - метание набивного мяча (2,5 – 3м); - спрыгивание в глубину (40 – 45см);	
Освоение культуры отдыха и социальной безопасности	
низкий	Ребёнок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых образовательных ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
средний	Ребёнок различает и называет большое количество внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание к заболевшим людям, сверстникам. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
высокий	Ребёнок может самостоятельно регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организоватьсвой пассивный отдых. Знает основное строение органов человека, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если..?») Любознателен и эмоционален.
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
низкий	Ребёнок не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми,не может объяснить ход выполнения упражнения.
средний	Ребёнок задаёт поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимыхдвижений не наблюдается, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколькопредпочитаемых упражнений

Подготовительная к школе группа

Уровни	Характеристики
Сформированности представлений о себе, своём здоровье и физической культуре	
низкий	Ребёнок владеет первоначальными неаргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет отдельные представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по-своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. Имеет представление о технике движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата.Формируются некоторые представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Затрудняется в понимании основных правил безопасного поведения на улице и в помещении. Имеет отклонения в состоянии здоровья.

средний	Ребёнок владеет дифференцированными, неаргументированными представлениями об « образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по-своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. Имеет представление о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Формируются частичные представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Знает и понимает основные правила безопасного поведения на улице и в помещении.
высокий	Ребёнок владеет обобщёнными аргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет систему представлений о чувствах и настроениях человека, понимает связь настроения с его проявлениями во внешности. Имеет представление о технике выполнения движений, умеет различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, проявляет волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Имеет представление о признаках красоты и гармонии движений, эстетического отношения к миру движений. Понимает основные правила безопасного поведения на улице и в помещении. Гармонично развивается физически, имеет богатый двигательный опыт.
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
низкий	Ребёнок допускает ошибки в основных элементах техники сложно-координационных движений, затрудняется в контроле и оценке своих движений, нарушает правила в спортивных и подвижных играх снижен интерес к выполнению физических упражнений, в самостоятельной деятельности не выбирает активных движений. Слабо контролирует свои движения, затрудняется в оценке движений сверстников.
средний	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением. По предложению взрослого может замечать ошибки у сверстников при выполнении ими движений и в подвижных играх. Увлечён процессом, забывает о правилах и цели выполняемых физических упражнений, поэтому не всегда обращает внимание на результат, хотя способен понимать зависимость между качеством выполнения и результатом. В играх хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает. В самостоятельной двигательной деятельности проявляет интерес только к любимым играм и физическим упражнениям.
высокий	Ребёнок выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями, уверен, выразителен, точен в достаточно сложных для возраста движениях. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку, только в спорных и трудных ситуациях обращается за помощью к взрослому. Проявляет элементы двигательного творчества, культуры, через движения передаёт образ персонажа. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм в зависимости от своих склонностей, возможностей. Результативно и точно выполняет технику сложно-координированных движений, проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Присутствуют элементы творчества в двигательной деятельности.

Диагностируются следующие виды движений:	девочки	мальчики
- бег 30м	6,1с	6,8с
- прыжки в длину с места	135см	140см
- прыжки в длину с разбега	172см	190см
- прыжки в высоту с разбега	62см	65см
- спрыгивание с предмета	40см	42см
- метание предметов массой 250г вдаль	4,5 – 7м	5 – 7,5м

Освоения культуры отдыха и социальной безопасности	
низкий	Ребёнок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных с правилами безопасного поведения. Эмоциональные реакции слабо выражены.
средний	Ребёнок различает и называет большое количество своих внутренних ощущений, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Знает и обыгрывает правила безопасного поведения, обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх
высокий	Ребёнок самостоятельно может регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает строение основных органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома и на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет,если..?»)

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
низкий	Не проявляет устойчивого интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения. Не проявляет избирательности и инициативы при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности.
средний	Задаёт поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе движений не проявляет, частопереключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, может объяснить, почему нравится то или иное упражнение, имеетсянесколько предпочитаемых упражнений.

1.6. Оценка динамики развития воспитанников и эффективности образовательной деятельности

Оценка качества педагогического процесса связана с проведением педагогической диагностики, необходимой для получения оценки эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Система педагогической диагностики развития детей обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений воспитанников по освоению образовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая диагностика проводится в начале и конце учебного года в ходе педагогических наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

В соответствии с ФГОС ДО результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования, которая может предполагать поддержку ребенка, построение его образовательной траектории или коррекцию его развития в рамках профессиональной компетенции педагога;
- оптимизации работы с группой детей.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам

2.1.1.Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения закаливающих процедур; в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» становятся родители детей, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию детей с нарушениями речи помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного ФГОС ДО, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

2.1.2.Содержание образовательной деятельности с детьми *5-6 лет*

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного ФГОС ДО, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса становятся родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Образовательная деятельность направлена на:

- развитие умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- развитие умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях;
- развитие умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- развитие творчества в двигательной деятельности;
- воспитание у детей стремления самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками;
- развитие у детей физических качеств: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- формирование осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, развитии устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения;
- развитие самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;
- развитие умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

В работе по физическому развитию детей с нарушениями речи помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного ФГОС ДО, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

2.1.3.Содержание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет

В ходе физического воспитания детей большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми вводятся различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной к гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням.

Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Важно: дети усваивают речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

В работе по физическому развитию детей с нарушениями речи помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного ФГОС ДО, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

2.2. Формы образовательной деятельности с воспитанниками

- физкультурное занятие
- подвижная игра
- утренняя гимнастика
- игра

- спортивные и физкультурные досуги
- спортивные состязания
- спортивные эстафеты
- проектная деятельность
- моделирование физических упражнений и подвижных игр
- проблемная ситуация

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Под детской инициативой понимается процесс решения задачи, который основан на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предлагаемой самим ребенком.

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы ростаинтеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Инициатива:

- Внутреннее побуждение к новой деятельности, начинание, почин. Руководящая роль в каких-либо действиях.
- Способность к самостоятельным, активным действиям, предприимчивость.
- Активность в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые дела, вовлекая туда окружающих людей.

Можно сказать инициатива – внутреннее побуждение к новым действиям, вовлечение окружающих людей в эту деятельность, беря на себя руководящую роль.

Создание условий для поддержки детской инициативы

- давать простые задания (снимать страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.
- давать задания интересные или где у человека есть личный интерес что-то делать.
- научить грамотно реагировать на собственные ошибки.
- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации образовательного процесса в ходе реализации программы

Организационная форма образовательной работы рассматривается в программе как специально сконструированный процесс взаимодействия взрослого и ребенка. Характер такого взаимодействия обусловлен содержанием работы, методами, приемами и применяемыми видами деятельности.

Таким образом, реализация программы обеспечивает условия для гармоничного взаимодействия ребенка с окружающим миром в обстановке психологического комфорта, способствующего его физическому здоровью.

Программное содержание обеспечивает организацию и синтез разных видов деятельности, которые помогают ребенку овладевать средствами и способами получения элементарных знаний, дают возможность проявлять самостоятельность, реализовывать позицию субъекта деятельности.

Образовательная деятельность с дошкольниками представляет собой игровую деятельность. Педагогический замысел каждого занятия носит игровой характер и направлен на решение коррекционно-развивающих, образовательных и воспитательных задач.

Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии сего возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

- Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

3.2. Режимы дня групп

3.2.1.РЕЖИМ ДНЯ
средней группы компенсирующей направленности «Ромашки»
на холодный период

Время организации деятельности	Содержание деятельности
7.00 - 8.00	Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
8.00 - 8.05	Утренняя гимнастика
8.05 - 8.20	Гигиенические процедуры перед завтраком
8.25 - 9.00	**Завтрак**
9.00 - 9.20	**Занятия**
9.20 - 9.30	Динамическая перемена
9.30 - 9.50	**Занятия**
9.50 - 10.20	Совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
10.20 - 10.30	**Второй завтрак**
10.30 - 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00 - 12.50	Подготовка к обеду**, обед**
12.50 - 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении)

15.20 - 15.40	Подготовка к полднику, **полдник**
15.40 - 16.30	Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
16.30 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
19.00	**Уход детей домой**

3.2.2. РЕЖИМ ДНЯ
старшей группы компенсирующей направленности «Улыбки»
на холодный период

Время организации деятельности	Содержание деятельности
7.00 - 8.00	Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
8.00 - 8.07	Утренняя гимнастика
8.07 - 8.25	Гигиенические процедуры перед завтраком
8.25 - 9.00	**Завтрак**
9.00 - 9.20	**Занятия**
9.20 - 9.30	Динамическая перемена
9.30 - 9.50	**Занятия**
9.50 - 10.00	Динамическая перемена
10.00 - 10.20	**Занятия**
10.20 - 10.30	**Второй завтрак**
10.30 - 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00 - 12.20	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
12.20 - 12.50	Подготовка к обеду**, обед**
12.50 - 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении)
15.20 - 15.40	Подготовка к полднику, **полдник**
15.40 - 16.30	Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
16.30 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
19.00	**Уход детей домой**

3.2.3. РЕЖИМ ДНЯ
старшей группы компенсирующей направленности «Солнышки»
на холодный период

Время организации деятельности	Содержание деятельности

7.00 - 8.00	Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
8.00 - 8.07	Утренняя гимнастика
8.07 - 8.25	Гигиенические процедуры перед завтраком
8.25 - 9.00	**Завтрак**
9.00 - 9.25	**Занятия**
9.25 - 9.35	Динамическая перемена
9.35 - 10.00	**Занятия**
10.00 - 10.20	**Второй завтрак**
10.20 - 11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50 - 12.05	Возвращение с прогулки, подготовка к занятию
12.05 - 12.30	**Занятия**
12.30 - 13.00	Подготовка к обеду**, обед**
13.00 - 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении)
15.20 - 15.40	Подготовка к полднику, **полдник**
15.40 - 16.45	**Занятия**
16.45 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
19.00	**Уход детей домой**

3.2.4.РЕЖИМ ДНЯ
старшей группы компенсирующей направленности «Непоседы»
на холодный период

Время организации деятельности	Содержание деятельности
7.00 - 8.10	Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
8.10 - 8.17	Утренняя гимнастика
8.17 - 8.30	Гигиенические процедуры перед завтраком
8.30 - 9.00	**Завтрак**
9.00 - 10.30	Подготовка к прогулке, прогулка
10.30 - 10.40	**Второй завтрак**
10.40 - 10.55	Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
10.55 - 11.20	Занятия
11.20 - 11.30	Динамическая перемена
11.30 - 11.55	Занятия
11.55 - 12.05	Динамическая перемена
12.05 - 12.30	Занятия
12.30 - 13.00	Подготовка к обеду**, обед**

13.00 - 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении)
15.20 - 15.40	Подготовка к полднику, **полдник**
15.40 - 16.45	Занятия
16.45 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
19.00	**Уход детей домой**

3.2.5.РЕЖИМ ДНЯ
подготовительной к школе группы компенсирующей направленности «Рыбки» на холодный период

Время организации деятельности	Содержание деятельности
7.00 - 8.20	Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
8.20 - 8.30	Утренняя гимнастика
8.30 - 8.35	Гигиенические процедуры перед завтраком
8.35 - 9.00	**Завтрак**
9.00 - 9.30	Занятия
9.30 - 9.40	Динамическая перемена
9.40 - 10.10	Занятия
10.10 - 10.20	**Второй завтрак**
10.20 - 10.50	**Занятия**
10.50 - 12.20	Подготовка к прогулке, прогулка
12.20 - 12.30	Возвращение с прогулки
12.20 - 12.30	Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
12.30 - 12.55	Подготовка к обеду**, обед**
12.55 - 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении)
15.20 - 15.40	Подготовка к полднику, **полдник**
15.40 - 16.50	Занятия
16.50 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
19.00	**Уход детей домой**

3.2.6.РЕЖИМ ДНЯ
подготовительной к школе группы компенсирующей направленности «Гномики»
на холодный период

Время организации деятельности	Содержание деятельности
7.00 - 8.20	Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
8.20 - 8.30	Утренняя гимнастика
8.30 - 8.35	Гигиенические процедуры перед завтраком
8.35 - 9.00	**Завтрак**
9.00 - 9.30	**Занятия**
9.30 - 9.40	Динамическая перемена
9.40 - 10.10	**Занятия**
10.10 - 10.20	**Второй завтрак**
10.20 - 11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50 – 12.00	Возвращение с прогулки, подготовка к занятию
12.00 - 12.30	**Занятия**
12.30 - 13.00	Подготовка к обеду**, обед**
13.00 - 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении)
15.20 - 15.40	Подготовка к полднику, **полдник**
15.40 - 16.50	**Занятия**
16.50 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
19.00	**Уход детей домой**

3.2.7. РЕЖИМ ДНЯ
подготовительной к школе группы компенсирующей направленности «Знайки»
на холодный период

Время организации деятельности	Содержание деятельности
7.00 - 8.20	Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
8.20 - 8.30	Утренняя гимнастика
8.30 - 8.35	Гигиенические процедуры перед завтраком
8.35 - 9.00	**Завтрак**
9.00 - 9.30	**Занятия**
9.30 - 9.40	Динамическая перемена
9.40 - 10.10	**Занятия**
10.10 - 10.20	**Второй завтрак**

10.20 - 10.50	**Занятия**
10.50 - 12.20	Подготовка к прогулке, прогулка
12.20 - 13.00	Возвращение с прогулки , подготовка к обеду**, обед**
13.00 - 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры (воздушные ванны в движении)
15.20 - 15.40	Подготовка к полднику, **полдник**
15.40 - 16.50	Занятия
16.50 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей
19.00	**Уход детей домой**

3.3. Расписание занятий

Дни занятий	Место проведения занятий	Время проведения занятий	Возрастная группа
ПОНЕДЕЛЬНИК	**В групповом помещении**	9.00-9.30	Подготовительная группа «Знайки»
		10.20-10.50	Подготовительная группа «Рыбки»
		12.05-12.30	Старшая группа «Солнышки »
ВТОРНИК	**В групповом помещении**	9.00-9.25	Старшая группа «Улыбки»
		10.00-10.20	Средняя группа «Ромашки»
		10.55-11.20	Старшая группа «Непоседы»
		12.05-12.30	Подготовительная группа «Гномики»
СРЕДА	**В физкультурном зале**	9.00-9.30	Подготовительная группа «Знайкики»
		10.20-10.50	Подготовительная группа «Рыбки»
		10.55-11.20	Старшая группа «Непоседы»
		12.05-12.30	Старшая группа «Солнышки»
	На участке группы	**Во время утренней прогулки**	Старшая группа «Солнышки»
			Подготовительная группа «Рыбки»
ЧЕТВЕРГ	**На участке группы**	**Во время вечерней прогулки**	Подготовительная группа «Гномики»
			Старшая группа «Улыбки»
ПЯТНИЦА	**В групповом помещении**	9.00-9.25	Старшая группа «Улыбки»
		10.00-10.20	Средняя группа «Ромашки»
	На участке группы	Во время утренней прогулки	Старшая группа «Непоседы» Подготовительная группа «Знайки»

В перерывах между занятиями в физкультурном зале проводится влажная уборка помещения с применением дезинфицирующих средств, обеззараживание воздуха с помощью специального оборудования и проветривание

3.4. Учебные планы групп

Возрастная группа	Количество в неделю	Продолжительность одного занятия в минутах	Объем образовательной нагрузки в неделю (в минутах)
Средняя группа	2	20	40
Старшая группа	3	25	50
Подготовительная группа	3	30	60

В старшей и подготовительной группах 2 занятия в неделю проводятся в зале, одно – на участке ДОО во время прогулки.

3.5. Планирование воспитательно-образовательной деятельности по физическому воспитанию в группах на учебный год

3.5.1.Планирование физкультурных занятий в средней группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи: Знакомство с основными двигательными навыками, подвижные игры на прогулке и осенний досуг по теме: «признаки осени».

Вводная часть: Ходьба в колонне, на носках, пятках. Медленный бег в колонне по одному, ходьба друг за другом по кругу.

ОРУ:

- 1неделя:
  1) И.П. стоя. Прямо руки за спину – поднять руки в стороны, помахать руками (5-8 раз).
  2) И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу – наклониться, дотянуться до пальцев ног, выпрямиться (5-8 раз).
  3) Подвижная игра на прогулке «Пчёлка и ласточка». Ласточка сидит в гнезде (1 человек), дети (пчёлы) летают по площадке. –«Пчёлки летают, медок собирают. Зум-зум-зум». С последним словом ласточка вылетает из гнезда и ловит «пчёлок». Пойманный становится ведущим.
  4) Завершающая часть. Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади: - согнуть правую ногу, выпрямить; - согнуть левую ногу, выпрямить (5-8 раз).
  2) И.П. стоя прямо, ноги вместе: - потопать правой ногой, выполнить прыжки; - потопать левой ногой, выполнить прыжки (5-8 раз).
  3) Подвижная игра «Целься лучше»: - Дети становятся в 2 колонны, сбивают мячами кегли.
  4) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.П. ноги на ширине плеч. Присесть с вытянутыми руками; - подняться (5-8 раз).
  2) И.П. лёжа на спине. Имитировать езду на велосипеде (5-8 раз).
  3) Подвижная игра: «Соберитесь у мячей». Дети строятся в 3 звена, перед каждым звеном кладут по мячу. По сигналу, дети разгоняются по площадке (залу). По второму сигналу дети строятся у своих мячей.
  4) Дыхательные упражнения.
- 4 неделя: Закрепление пройденного материала. Осенний досуг. Признаки осени: «Ветер и желтые листочки». На первой площадке выбирают водящего «Ветер» (он встаёт в центр площадки). Дети с кленовыми листочками в руках встают в шеренгу. Педагог читает стих:

  «- Хмурится сентябрь,
  - Нет уже цветочков.
  - В парке ветер кружит
  - Желтые листочки.
  - Ветер кружит листья
  - В вихре золотом.
  -Осень в желтом платье бродит за окном.

  По сигналу дети разбегаются, ветер их ловит. Нельзя ловить того игрока, который успел присесть и дотронуться до земли.

ОКТЯБРЬ

Задачи: Развивать основные двигательные навыки, совершенствовать прыжки, формировать у детей умение действовать по сигналу педагога. Подвижные игры. Досуг «Осенний букет».

Вводная часть: Ходьба в колонке по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Медленный бег.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.П. стоя прямо, ноги врозь: - прямые руки перед собой, руки вверх, наклон вперед, коснуться ног (5-8 раз, средний темп).
  2) И.П. стоя прямо, ноги расставить; - присесть, руки прямые перед собой (5-8 раз).
  3) Подвижная игра « Прыжки по кочкам». Дети становятся в 2 колонны, напротив каждой колонны, раскладывают 5-6 обручей «кочки». После команды педагога дети перепрыгивают из обруча в обруч и возвращаются в свои колонны.
  4) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу: - поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, вернуться в и.п. (5-8 раз).
  2) И.п. стоя, ноги врозь, руки к плечам ; - поворот вправо, руки прямые; поворот влево, руки прямые (5-8 раз).
  3) Подвижная игра: «Метание мяча в сетку».
  4) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги расставлены: - поднять правую ногу, удерживать равновесие, - поднять левую ногу (5-8 раз, темп медленный);
  2) И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе: - наклониться вниз, хлопнуть по коленям, выпрямиться (5-8 раз, темп быстрый);
  3) Подвижная игра «Петрушка». Дети образуют круг, выбирают «Петрушку», надевают ему колпак и оставляют в центре круга. «Петрушка» говорит слова: «Я весёлая игрушка. А зовут меня Петрушка. Я буду делать упражнения. Вы повторять ха мной движения». Петрушка выполняет любые упражнения, а дети повторяют. Тот, кто лучше выполняет задания « Петрушки» становится водящим.
  4) Дыхательные упражнения.
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного.
  2) Досуг «Осенний букет». На игровой площадке раскладываются 3 обруча. Дети делятся на 3 команды и встают около своих обручей. Читают стих и водят хоровод: «Сарафан надела осень пёстрый, расписной. Листик жёлтый, листик алый, листик золотой. Соберём букет на славу. Пышный и большой. Листик желтый, листик алый, листик золотой. 1,2,3 букет скорее собери». После команды педагога дети собирают листья. 1,2,3 свой кружок найди». Дети бегут к своим обручам и складывают листья в букет. Педагог вместе с детьми оценивает букет.

НОЯБРЬ

Продолжаем развивать основные навыки.

Задачи: Знакомство с навыком правильной осанки. Продолжать подвижные игры. Досуг на тему одежды.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, с высоким поднимаем колена. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя, руки по сторонам: - выполнять круговые движения руками вперёд и назад (по 5-8 раз) в каждую сторону);
  2) И.п. лёжа на спине. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию и прижаты к полу. Приподнять голову и плечи, проверить правильность положения тела;
  3) Подвижная игра «Попади мячом в шляпу». Дети делятся на 2 команды. И после команды: «Эй ребята не зевайте. В шляпу мячики бросайте». Бросают ими в шляпы. В конце подсчитывают все мячи, заброшенные в шляпы.
  4) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд, дотянуться до пальцев ног (5-8 раз);
  2) И.п. лёжа на спине: поднять ноги, согнуть в коленях, опустить.
  3) Подвижная игра «Сторож и дети». Дети становятся в шеренгу, напротив на стульчик садится ребёнок «сторож», на голове у него шапка. Педагог читает: «Сторож на посту не спит. Он на всех

вокруг сердит. Вас заметил он – беда! Разбегайся кто – куда». Сторож встаёт и бежит за детьми и старается поймать кого-либо, коснувшись рукой. Затем выбирают нового водящего.

4) Дыхательные упражнения.

- 3 неделя:
  1) И.п. лёжа на животе, руки под подбородком. Вытянуть руки вперёд, руки за голову (4-5 раз, темп медленный);
  2) И.п. лёжа на спине: - поднимать прямые ноги вверх (4-5 раз);
  3) Подвижная игра «Забрось мяч в корзину».
  4) Дыхательные упражнения.
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного.
  2) Досуг «Одежда»: «Чтоб не мерзнуть никогда». Дети образуют круг, педагог находится в центре и читает стих:

«-Чтоб не мерзнуть никогда
-В стужу, вьюгу, холода;
-Чтоб мороза не бояться
-Тепло нужно одеваться.
-Все ребята должны знать
-Что зимою надевать
-Чтобы радостно гулять
-От мороза не дрожать.
-Буду мячик Вам кидать
-Вы одежду называть.
-1,2,3 мячик мой лови».

Педагог поочерёдно кидает мяч каждому из игроков, дети возвращают мяч, называя при этом какой-либо предмет одежды. После нескольких повторений можно выбрать ведущим ребёнка.

ДЕКАБРЬ

Задачи: Совершенствовать основные навыки в ходьбе, беге. Формировать навык правильной осанки. Развивать умение действовать в командах. Профилактика плоскостопия. Досуг: «К нам приходит Новый год».

Вводная часть: Ходьба в колонне, со сменой ведущего, на носках, пятках. Бег со сменой направления, с постепенным ускорением, замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя прямо, ноги врозь, руки к плечам: - наклон вниз, коснуться ног, выпрямиться, хлопок в ладоши перед собой (4-5 раз, темп средний);
  2) И.п. лежа на спине: - перейти из положения лёжа, в положение сидя, сохраняя правильное положение спины (4-5 раз медленный темп);
  3) Подвижная игра: «Зайка без домика». По кругу раскладывают обручи « домики зайцев», за которые становятся играющие. По команде дети бегают в разных направлениях по залу. По команде игроки занимают любой обруч. Кто не успел, тот «бездомный заяц».
  4) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе: - поворот вправо, руки в стороны, хлопок в ладоши, вернуться в и.п. Тоже в др.сторону (4-5 раз, темп средний);
  2) И.п. лёжа на спине: - поочерёдное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола (4-5 раз);
  3) Подвижная игра «Хитрая лиса»
  4) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.п. стоя прямо, ноги врозь, руки на поясе: -присесть, хлопок в ладоши, вернуться в и.п. (4-5 раз, средний темп);
  2) И.п. лёжа на животе, руки на подбородке: - отвести руки назад и приподнять ноги (4-5 раз);
  3) Подвижная игра «В зимнем парке карусели». Дети образуют круг, встают друг от друга на расстоянии 50 см. По команде педагога медленно идут по кругу, затем быстро, затем переходят на бег. После того, как дети пробегут 2-3 круга, они переходят на быстрый, а затем медленный шаг.
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного;
  2) Досуг «К нам приходит Новый год». Дети встают по кругу, друг за другом на небольшом расстоянии. «Хорошо, что каждый год к нам приходит Новый год (дети движутся на носках, взмахивая руками). Зажигает нашу ёлку. И заводит хоровод (останавливаются, поднимают руки вверх, кружатся на месте, руки к плечам). Ну-ка шире, шире круг. Выходи смелее друг (отходят на 4 шага от центра круга, идут к центру круга). Веселей в ладоши хлопай. Не жалей сегодня рук (хлопают в ладоши). Мы под ёлочкой плясать можем целых 3 часа (прыгают на месте на 2 ногах,

руки на поясе). И нисколько не устанем – вот какие чудеса (шагают на месте). Если танца будет мало, есть у танца поворот (выполняют пружинку, руки на поясе, затем повороты по сторонам). Мы танцуем всё сначала, а потом наоборот».

ЯНВАРЬ

Задачи: Поддерживать интерес к соревновательной деятельности, развивать ловкость.

Вводная часть: Ходьба друг за другом, на носках, пятках. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) Подвижная игра «Бег по кругу». Дети становятся в круг, берутся за руки. За кругом педагог со снежинкой на палочке. Педагог читает стих; дети ходят по кругу: «С неба падает снежок. На полянку на лужок. По полянке я пойду. И снежинку там найду». Затем дети останавливаются, педагог отдаёт палочку со снежинкой рядом стоящему ребёнку и произносит: «1,2,3 беги.» После команды дети, стоящие по обе стороны игрока с палочкой, бегут вдоль круга в противоположные стороны. Побеждает тот, кто первым заберет палочку со снежинкой.
- 2 неделя:
  1) Подвижная игра «Нам в любой мороз тепло». Дети встают в круг и берутся за руки. «Бородатые морозы. Хмурят брови на ветру (идут по кругу, взявшись за руки вправо). В поле белые берёзы. Розовеют по утру (то же в левую). У крылечка стихла речка (остановка, поворот лицом в центр круга, наклон, руки вниз). Замер зайка под кустом (приседают, руки на колени). Зайка, ты не замерзай-ка. Заходи погреться в дом (прыгают на месте на двух ногах). Как бы вьюги не плясали (кружатся на месте на носочках в правую сторону). Как бы нас не жёг снежок (то же влево). Прихватив подмышку сани (останавливаются и хлопают в ладоши). Мы бежим на бережок. Ветер свищет, волком воет (пружинку, руки на поясе). Заморозил всё стекло (повороты в стороны). Ну а нам зимой с тобою и в морозный день тепло (носки с ноги на ногу, двигаясь друг за другом).
- 3 неделя:
  1) Подвижная игра «Если весело живется». Дети располагаются на площадке. Педагог встаёт напротив, произносит текст и показывает движения, которые играющие повторяют:
     « - Если весело живётся, делай так (2 хлопка в ладоши перед грудью).
     - *Если в Новый год поётся, делай так* (2 хлопка по коленям).
     - *Если нам мороз не страшен, делай так* (2 хлопка по коленям).
     - *Если в Новый год мы пляшем, делай так* (2 притопа ногами).
     - *Если любим мы резвиться* (2 хлопка перед грудью).
     - *Песни петь и веселиться* (2 хлопка над головой).
     - *Делай вместе* (2 хлопка по коленям).
     - *Делай дружно* (2 притопа ногами).
     - *Делай так* (2 хлопка перед грудью)».

ФЕВРАЛЬ

Задачи: Продолжать развивать двигательную активность, ловкость, умение работать в команде. Формировать навык правильной осанки, профилактика плоскостопия. Проводить подвижные игры. Досуг «Наша армия».

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, пятках, с высоким подниманием колена, маршевые шаги. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, развести в стороны (5-8 раз, средний темп).
  2) И.п. лёжа на спине, «велосипед» (5-8раз).
  3) Подвижная игра «Морская азбука». Дети становятся в шеренгу, педагог предлагает с помощью флажков выучить несколько сигналов морской азбуки: синий – хлопать, зелёный – топать, жёлтый – молчать, красный – кричать «ура». Дети шагают в колонне, педагог поочерёдно поднимает флажки, дети выполняют соответствующие действия.
  4) Дыхательные упражнения
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклон вправо, и.п., затем наклон влево (5-8 раз, средний темп)
  2) И.п. лежа на животе «лодочка» (5-8 раз , темп медленный);
  3) Подвижная игра с элементами баскетбола (попасть мячом в сетку);
  4) Дыхательные упражнения
- 3 неделя:

1) И.п. сидя, ноги вместе, упор руками сзади: - согнуть ноги, выпрямить ноги (5-8 раз, быстрый темп);
2) И.п. лёжа на спине: - поднимать прямые ноги (таз опущен, 5-8 раз, темп средний);
3) Подвижная игра «Вышибалы»;
4) Дыхательные упражнения.

- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного.
  2) Досуг на тему «Наша армия».
     « - Пограничник на границе (дети встают в круг лицом к центру).
     -*Пограничник на границе* (наклон вперёд, левая рука на пояс, правая ко лбу; повороты по сторонам).
     -*Нашу землю стережет,*
     -*Чтоб работать и учиться,*
     -*Мог спокойно весь народ* (шагают на месте).
     -*Охраняет наше море,*
     -*Славный доблестный моряк* (наклон вперёд, руки разводят в стороны).
     -*Горда реет на линкоре*
     -*Наш родной российский флаг* (выполнять руками крестные движения над головой).
     -*Наши летчики - герои*
     -*Небо зорко стерегут* (руки в стороны, по 2 наклона вправо и влево).
     -*Наши летчики – герои*
     -*Охраняют мирный труд* (выполняют пружинку).
     -*Наша армия родная*
     -*Стережёт покой страны* (шагают на месте, высоко поднимая колени, взмахивая руками),
     -*Чтоб росли мы, бед не зная* (хлопают в ладоши),
     -*Чтобы не было войны* (приседают – руки вниз, встают – руки вверх)».

МАРТ

Задачи: Закрепляем навык правильной осанки, совершенствуем умение работать в команде, профилактика плоскостопия. Подвижные игры. Досуг на тему «Первые признаки весны».

Вводная часть: Построение, ходьба друг за другом на носках пятках с высоким подниманием колена. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя прямо, пятки вместе, носки врозь: -поднять прямые руки вверх, руки перед собой, вернуться в и.п. (5-8 раз);
  2) И.п. сидя, спина прямая: - имитация ногами движения пловца (5-8 раз);
  3) Подвижная игра «Птицелов». Дети выбирают себе название птиц, крику которым они могут подражать, выбирают птицелова и завязывают ему глаза. Птицы ходят по кругу и поют:
     « - Как весною там и тут
     - Птички весело поют
     - Птицелов сюда идёт,
     - Он в неволю нас возьмёт.
     - Птицы улетайте». Птицелов хлопает в ладоши играющим, останавливаясь, он начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы. Пойманный становится ведущим.
  4) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч: - поворот вправо, поворот прямо, поворот влево (5-8 раз);
  2) И.п. лёжа на животе: имитация руками движений пловца (5-8 раз);
  3) Подвижная игра «Прыжки по кочкам».
- 3 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади в замок: - наклон вперёд, поднять голову (5-8 раз);
  2) И.п. сидя, упор руками сзади: - поднимать прямые ноги (5-8 раз);
  3) Подвижная игра «Бег по кругу».
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного материала;
  2) Досуг на тему «Первые признаки весны». Выбирают 2 ведущих «зиму» (надевают белый платочек) и «весну» (надевают зелёный платочек). Педагог читает стих:
     « - На полянке на лесной
     - Встретилась зима с весной.
     - «Ох!» - зима весну пугает
     - Прочь из леса прогоняет.
     - Смеётся над зимой весна:
     - «Твоя зима прошла пора».

- *Пусть распускаются листочки, растёт трава, цветут цветочки».* После слов дети разбегаются. «Зима» старается заморозить (если дотронулись, дети принимают любую позицию). «Весна» старается разморозить, так же дотрагиваясь до детей со словами: «свободен».

АПРЕЛЬ

Задачи: Продолжать развивать ловкость, воспитывать выдержку. Закреплять двигательные навыки, укреплять мышцы спины, пресса, проводить упражнения на профилактику плоскостопия. Досуг на тему «Космос».

Вводная часть: Построение, ходьба друг за другом, на носках, пятках с высоким подниманием колена. Медленный бег с переменой направления.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч: - приседание; - вернуться в и.п. (темп средний 5-8 раз).
  2) И.п. лёжа на спине: - имитировать ножницы прямыми ногами (5-8 раз, темп медленный).
  3) Подвижная игра. Эстафета «Кто быстрее доберётся до земли».
  4) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. колено – локтевое положение. Кошечка добрая и злая (5-8 раз, темп средний);
  2) И.п. лёжа на животе: - поднять прямые руки вверх и ноги, покачаться (5-8 раз);
  3) Подвижная игра с элементами баскетбола;
  4) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч: - прыжки на месте (ноги по сторонам); - прыжки (ноги вместе) (5-8 раз).
  2) И.п. лёжа на спине: - поднять прямые ноги и удержать (5-8 раз, темп медленный);
  3) Подвижная игра «Хитрая лиса».
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного;
  2) Досуг на тему «Космос». Подвижная игра «Земля и Луна». Дети делятся на 2 команды «Земля и «Луна». Педагог читает стих:
     « - В космос летают большие ракеты
     - Кружат по далёким орбитам планеты.
     - Земля вокруг Солнца,
     - Луна вокруг Земли.
     - Кружат год за годом в далёкой дали.
     - Мы в планеты превратимся.
     - По орбитам закружимся.
     - Ты - Земля, а ты – Луна.
     - Начинается игра.
     - 1,2,3 начало игры». После слов педагога первые игроки обеих команд быстро поворачиваются вокруг себя. После чего игроки, стоящие вторыми берут их за пояс и они вращаются вдвоём и так далее до последнего игрока.

МАЙ

Задачи: Продолжать развивать у детей физические качества, общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Досуг на тему: «Правила дорожного движения».

Вводная часть: Ходьба в колонне с заданиями (различные положения рук). На носках, на пятках, в полуприседе. Бег со сменой темпа, с высоким подниманием колена.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) Упражнения для рук (махи и вращения, подъём рук, вращение кистей).
  2) Упражнения для ног (приседания, подскоки на месте).
  3) Подвижная игра «Бег по кругу».
- 2 неделя:
  1) Прыжки (на месте 2 ногами, назад и верёд, с разведением рук и ног по сторонам);
  2) Выполнять наклоны к правой, затем к левой ноге;
  3) Подвижная игра «Целься лучше».
- 3 неделя:
  1) Упражнение на равновесие (подъем правой ноги с удержанием, затем левой);
  2) Приседания с вытянутыми вперёд руками;
  3) Подвижная игра «Вышибалы».
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного материала;
  2) Проведение досуга на тему: «Правила дорожного движения». Подвижная игра «Перекрёсток». На

игровой площадке обозначают переход, за переходом становятся в произвольном порядке пешеходы. Перпендикулярно переходу на проезжей части, встают друг за другом автомобили (дети с обручами). Напротив пешеходов с противоположной стороны стоит взрослый, в руках которого «светофор». Водящий по очереди поднимает сигналы светофора, в соответствии с которым переходы и автомобили двигаются через переход. Если допускаются нарушения, водящий свистит. Побеждают те, у кого не будет ошибок.

3.5.2.Планирование физкультурных занятий в старшей группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи: Знакомство с основными двигательными навыками, подвижные игры на прогулке и осенний досуг по теме: «признаки осени».

Вводная часть: Ходьба в колонне, на носках, пятках. Медленный бег в колонне по одному, ходьба друг за другом по кругу.

ОРУ:

- 1неделя:
  1) И.П. стоя. Прямо руки за спину – поднять руки в стороны, помахать руками (5-8 раз);
  2) И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу – наклониться, дотянуться до пальцев ног, выпрямиться (5-8 раз);
  3) И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам: - поворот вправо, помахать руками; - поворот влево, помахать руками (6-8 раз);
  4) Подвижная игра на прогулке «Пчёлка и ласточка». Ласточка сидит в гнезде (1 человек), дети (пчёлы) летают по площадке. –«Пчёлки летают, медок собирают. Зум-зум-зум». С последним словом ласточка вылетает из гнезда и ловит «пчёлок». Пойманный становится ведущим.
  5) Завершающая часть. Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади: - согнуть правую ногу, выпрямить; - согнуть левую ногу, выпрямить (5-8 раз).
  2) И.П. стоя прямо, ноги вместе: - потопать правой ногой, выполнить прыжки; - потопать левой ногой, выполнить прыжки (5-8 раз).
  3) И.П. стоя: - выполнять наклоны к правой, затем к левой ноге (6-8 раз).
  4) Подвижная игра «Целься лучше»: - Дети становятся в 2 колонны, сбивают мячами кегли.
  5) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.П. ноги на ширине плеч. Присесть с вытянутыми руками; - подняться (5-8 раз).
  2) И.П. лёжа на спине. Имитировать езду на велосипеде (5-8 раз).
  3) И.П. стоя, ноги вместе: - 4 прыжка, выпрямиться (5-8 раз в быстром темпе).
  4) Подвижная игра: «Соберитесь у мячей». Дети строятся в 3 звена, перед каждым звеном кладут по мячу. По сигналу, дети разгоняются по площадке (залу). По второму сигналу дети строятся у своих мячей.
  5) Дыхательные упражнения.
- 4 неделя: Закрепление пройденного материала. Осенний досуг. Признаки осени: «Ветер и желтые листочки». На первой площадке выбирают водящего «Ветер» (он встаёт в центр площадки). Дети с кленовыми листочками в руках встают в шеренгу. Педагог читает стих:

«- Хмурится сентябрь,
- Нет уже цветочков.
- В парке ветер кружит
- Желтые листочки.
- Ветер кружит листья
- В вихре золотом.
-Осень в желтом платье бродит за окном.»

По сигналу дети разбегаются, ветер их ловит. Нельзя ловить того игрока, который успел присесть и дотронуться до земли.

ОКТЯБРЬ

Задачи: Развивать основные двигательные навыки, совершенствовать прыжки, формировать у детей умение действовать по сигналу педагога. Подвижные игры. Досуг «Осенний букет».

Вводная часть: Ходьба в колонке по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Медленный бег.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.П. стоя прямо, ноги врозь: - прямые руки перед собой, руки вверх, наклон вперед, коснуться ног (5-8 раз, средний темп).
  2) И.П. стоя прямо, ноги расставить; - присесть, руки прямые перед собой (5-8 раз).
  3) И.П. стоя, ноги на ширине стопы: - прыжки двумя ногами вперёд.
  4) Подвижная игра « Прыжки по кочкам». Дети становятся в 2 колонны, напротив каждой колонны, раскладывают 5-6 обручей «кочки». После команды педагога дети перепрыгивают из обруча в обруч и возвращаются в свои колонны.
  5) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу: - поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, вернуться в и.п. (5-8 раз).
  2) И.п. стоя, ноги врозь, руки к плечам ; - поворот вправо, руки прямые; поворот влево, руки прямые (5-8 раз).
  3) И.п. стоя, ноги расставлены, руки внизу: - прыжки на 2 ногах, на месте (5-8 раз, быстрый темп);
  4) Подвижная игра: «Метание мяча в сетку».
  5) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги расставлены: - поднять правую ногу, удерживать равновесие, - поднять левую ногу (5-8 раз, темп медленный);
  2) И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе: - наклониться вниз, хлопнуть по коленям, выпрямиться (5-8 раз, темп быстрый);
  3) И.п. лёжа на спине: - поочерёдно поднимать правую и левую ноги (5-8 раз);
  4) Подвижная игра «Петрушка». Дети образуют круг, выбирают «Петрушку», надевают ему колпак и оставляют в центре круга. «Петрушка» говорит слова: «Я весёлая игрушка. А зовут меня Петрушка. Я буду делать упражнения. Вы повторять ха мной движения». Петрушка выполняет любые упражнения, а дети повторяют. Тот, кто лучше выполняет задания « Петрушки» становится водящим.
  5) Дыхательные упражнения.
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного.
  2) Досуг «Осенний букет». На игровой площадке раскладываются 3 обруча. Дети делятся на 3 команды и встают около своих обручей. Читают стих и водят хоровод: «Сарафан надела осень пёстрый, расписной. Листик жёлтый, листик алый, листик золотой. Соберём букет на славу. Пышный и большой. Листик желтый, листик алый, листик золотой. 1,2,3 букет скорее собери». После команды педагога дети собирают листья. 1,2,3 свой кружок найди». Дети бегут к своим обручам и складывают листья в букет. Педагог вместе с детьми оценивает букет.

НОЯБРЬ

Продолжаем развивать основные навыки.

Задачи: Знакомство с навыком правильной осанки. Продолжать подвижные игры. Досуг на тему одежды.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, с высоким поднимаем колена. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя, руки по сторонам: - выполнять круговые движения руками вперёд и назад (по 5-8 раз) в каждую сторону);
  2) И.п. лёжа на спине. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию и прижаты к полу. Приподнять голову и плечи, проверить правильность положения тела;
  3) И.п. то же: - поочерёдно сгибать ноги в коленях (5-8 раз, выполнять медленно);
  4) Подвижная игра «Попади мячом в шляпу». Дети делятся на 2 команды. И после команды: «Эй ребята не зевайте. В шляпу мячики бросайте». Бросают ими в шляпы. В конце подсчитывают все мячи, заброшенные в шляпы.
  5) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:

1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд, дотянуться до пальцев ног (5-8 раз);
2) И.п. лёжа на спине: поднять ноги, согнуть в коленях, опустить.
3) И.п. лёжа на животе, руки под подбородком: - приподнять голову и плечи, руки на пояс (5-8 раз).
4) Подвижная игра «Сторож и дети». Дети становятся в шеренгу, напротив на стульчик садится ребёнок «сторож», на голове у него шапка. Педагог читает: «Сторож на посту не спит. Он на всех вокруг сердит. Вас заметил он – беда! Разбегайся кто – куда». Сторож встаёт и бежит за детьми и старается поймать кого-либо, коснувшись рукой. Затем выбирают нового водящего.
5) Дыхательные упражнения.

- 3 неделя:
  1) И.п. лёжа на животе, руки под подбородком. Вытянуть руки вперёд, руки за голову (4-5 раз, темп медленный);
  2) И.п. лёжа на спине: - поднимать прямые ноги вверх (4-5 раз);
  3) Пальчиковая гимнастика: «1,2,3,4,5 – буду транспорт я считать (сжимают и разжимают пальчики). Автобус, лодка и мопед, мотоцикл и велосипед, автомобиль и самолёт. Корабль, поезд, вертолет (поочерёдно сжимаю пальчики обеих рук).
  4) Подвижная игра «Забрось мяч в корзину».
  5) Дыхательные упражнения.
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного.
  2) Досуг «Одежда»: «Чтоб не мерзнуть никогда». Дети образуют круг, педагог находится в центре и читает стих:

«-Чтоб не мерзнуть никогда
-В стужу, вьюгу, холода;
-Чтоб мороза не бояться
-Тепло нужно одеваться.
-Все ребята должны знать
-Что зимою надевать
-Чтобы радостно гулять
-От мороза не дрожать.
-Буду мячик Вам кидать
-Вы одежду называть.
-1,2,3 мячик мой лови».

Педагог поочерёдно кидает мяч каждому из игроков, дети возвращают мяч, называя при этом какой-либо предмет одежды. После нескольких повторений можно выбрать ведущим ребёнка.

ДЕКАБРЬ

Задачи: Совершенствовать основные навыки в ходьбе, беге. Формировать навык правильной осанки. Развивать умение действовать в командах. Профилактика плоскостопия. Досуг: «К нам приходит Новый год».

Вводная часть: Ходьба в колонне, со сменой ведущего, на носках, пятках. Бег со сменой направления, с постепенным ускорением, замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя прямо, ноги врозь, руки к плечам: - наклон вниз, коснуться ног, выпрямиться, хлопок в ладоши перед собой (4-5 раз, темп средний);
  2) И.п. лежа на спине: - перейти из положения лёжа, в положение сидя, сохраняя правильное положение спины (4-5 раз медленный темп);
  3) И.п. стоя, ноги врозь: - присед на наружных сводах стоп (6-8 раз);
  4) Подвижная игра: «Зайка без домика». По кругу раскладывают обручи « домики зайцев», за которые становятся играющие. По команде дети бегают в разных направлениях по залу. По команде игроки занимают любой обруч. Кто не успел, тот «бездомный заяц».
  5) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе: - поворот вправо, руки в стороны, хлопок в ладоши, вернуться в и.п. Тоже в др.сторону (4-5 раз, темп средний);
  2) И.п. лёжа на спине: - поочерёдное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола (4-5 раз);
  3) Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе;
  4) Подвижная игра «Хитрая лиса»
  5) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.п. стоя прямо, ноги врозь, руки на поясе: -присесть, хлопок в ладоши, вернуться в и.п. (4-5 раз, средний темп);
  2) И.п. лёжа на животе, руки на подбородке: - отвести руки назад и приподнять ноги (4-5 раз);
  3) Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и.п.

4) Подвижная игра «В зимнем парке карусели». Дети образуют круг, встают друг от друга на расстоянии 50 см. По команде педагога медленно идут по кругу, затем быстро, затем переходят на бег. После того, как дети пробегут 2-3 круга, они переходят на быстрый, а затем медленный шаг.

- 4 неделя:
  3) Повторение пройденного;
  4) Досуг «К нам приходит Новый год». Дети встают по кругу, друг за другом на небольшом расстоянии. «Хорошо, что каждый год к нам приходит Новый год (дети движутся на носках, взмахивая руками). Зажигает нашу ёлку. И заводит хоровод (останавливаются, поднимают руки вверх, кружатся на месте, руки к плечам). Ну-ка шире, шире круг. Выходи смелее друг (отходят на 4 шага от центра круга, идут к центру круга). Веселей в ладоши хлопай. Не жалей сегодня рук (хлопают в ладоши). Мы под ёлочкой плясать можем целых 3 часа (прыгают на месте на 2 ногах, руки на поясе). И нисколько не устанем – вот какие чудеса (шагают на месте). Если танца будет мало, есть у танца поворот (выполняют пружинку, руки на поясе, затем повороты по сторонам). Мы танцуем всё сначала, а потом наоборот».

ЯНВАРЬ

Задачи: Поддерживать интерес к соревновательной деятельности, развивать ловкость.

Вводная часть: Ходьба друг за другом, на носках, пятках. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  2) Подвижная игра «Бег по кругу». Дети становятся в круг, берутся за руки. За кругом педагог со снежинкой на палочке. Педагог читает стих; дети ходят по кругу: «С неба падает снежок. На полянку на лужок. По полянке я пойду. И снежинку там найду». Затем дети останавливаются, педагог отдаёт палочку со снежинкой рядом стоящему ребёнку и произносит: «1,2,3 беги.» После команды дети, стоящие по обе стороны игрока с палочкой, бегут вдоль круга в противоположные стороны. Побеждает тот, кто первым заберет палочку со снежинкой.

- 2 неделя:
  2) Подвижная игра «Нам в любой мороз тепло». Дети встают в круг и берутся за руки. «Бородатые морозы. Хмурят брови на ветру (идут по кругу, взявшись за руки вправо). В поле белые берёзы. Розовеют по утру (то же в левую). У крылечка стихла речка (остановка, поворот лицом в центр круга, наклон, руки вниз). Замер зайка под кустом (приседают, руки на колени). Зайка, ты не замерзай-ка. Заходи погреться в дом (прыгают на месте на двух ногах). Как бы вьюги не плясали (кружатся на месте на носочках в правую сторону). Как бы нас не жёг снежок (то же влево). Прихватив подмышку сани (останавливаются и хлопают в ладоши). Мы бежим на бережок. Ветер свищет, волком воет (пружинку, руки на поясе). Заморозил всё стекло (повороты в стороны). Ну а нам зимой с тобою и в морозный день тепло (носки с ноги на ногу, двигаясь друг за другом).
- 3 неделя:
  2) Подвижная игра «Если весело живется». Дети располагаются на площадке. Педагог встаёт напротив, произносит текст и показывает движения, которые играющие повторяют:
     « - Если весело живётся, делай так (2 хлопка в ладоши перед грудью).
     - *Если в Новый год поётся, делай так* (2 хлопка по коленям).
     - *Если нам мороз не страшен, делай так* (2 хлопка по коленям).
     - *Если в Новый год мы пляшем, делай так* (2 притопа ногами).
     - *Если любим мы резвиться* (2 хлопка перед грудью).
     - *Песни петь и веселиться* (2 хлопка над головой).
     - *Делай вместе* (2 хлопка по коленям).
     - *Делай дружно* (2 притопа ногами).
     - *Делай так* (2 хлопка перед грудью)».

ФЕВРАЛЬ

Задачи: Продолжать развивать двигательную активность, ловкость, умение работать в команде. Формировать навык правильной осанки, профилактика плоскостопия. Проводить подвижные игры. Досуг «Наша армия».

Вводная часть: Ходьба друг за другом на носках, пятках, с высоким подниманием колена, маршевые шаги. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, развести в стороны (5-8 раз, средний темп).
  2) И.п. лёжа на спине, «велосипед» (5-8раз).
  3) Подвижная игра «Морская азбука». Дети становятся в шеренгу, педагог предлагает с помощью флажков выучить несколько сигналов морской азбуки: синий – хлопать, зелёный – топать,

жёлтый – молчать, красный – кричать «ура». Дети шагают в колонне, педагог поочерёдно поднимает флажки, дети выполняют соответствующие действия.

4) Дыхательные упражнения

- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклон вправо, и.п., затем наклон влево (5-8 раз, средний темп)
  2) И.п. лежа на животе «лодочка» (5-8 раз, темп медленный);
  3) И.п. стоя на наружных сводах стопы: - выполнить полуприсед (5-8 раз)
  4) Подвижная игра с элементами баскетбола (попасть мячом в сетку);
  5) Дыхательные упражнения
- 3 неделя:
  1) И.п. сидя, ноги вместе, упор руками сзади: - согнуть ноги, выпрямить ноги (5-8 раз, быстрый темп);
  2) И.п. лёжа на спине: - поднимать прямые ноги (таз опущен, 5-8 раз, темп средний);
  3) И.п. стоя: - повернуть пятки наружу, - вернуться в и.п. (5-8 раз);
  4) Подвижная игра «Вышибалы»;
  5) Дыхательные упражнения.
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного.
  2) Досуг на тему «Наша армия».

     « - Пограничник на границе (дети встают в круг лицом к центру).
     -*Пограничник на границе* (наклон вперёд, левая рука на пояс, правая ко лбу; повороты по сторонам).
     -*Нашу землю стережет,*
     -*Чтоб работать и учиться,*
     -*Мог спокойно весь народ* (шагают на месте).
     -*Охраняет наше море,*
     -*Славный доблестный моряк* (наклон вперёд, руки разводят в стороны).
     -*Горда реет на линкоре*
     -*Наш родной российский флаг* (выполнять руками крестные движения над головой).
     -*Наши летчики - герои*
     -*Небо зорко стерегут* (руки в стороны, по 2 наклона вправо и влево).
     -*Наши летчики – герои*
     -*Охраняют мирный труд* (выполняют пружинку).
     -*Наша армия родная*
     -*Стережёт покой страны* (шагают на месте, высоко поднимая колени, взмахивая руками),
     -*Чтоб росли мы, бед не зная* (хлопают в ладоши),
     -*Чтобы не было войны* (приседают – руки вниз, встают – руки вверх)».

МАРТ

Задачи: Закрепляем навык правильной осанки, совершенствуем умение работать в команде, профилактика плоскостопия. Подвижные игры. Досуг на тему «Первые признаки весны».

Вводная часть: Построение, ходьба друг за другом на носках пятках с высоким подниманием колена. Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя прямо, пятки вместе, носки врозь: -поднять прямые руки вверх, руки перед собой, вернуться в и.п. (5-8 раз);
  2) И.п. сидя, спина прямая: - имитация ногами движения пловца (5-8 раз);
  3) Подвижная игра «Птицелов». Дети выбирают себе название птиц, крику которым они могут подражать, выбирают птицелова и завязывают ему глаза. Птицы ходят по кругу и поют:
     « - Как весною там и тут
     - Птички весело поют
     - Птицелов сюда идёт,
     - Он в неволю нас возьмёт.
     - Птицы улетайте». Птицелов хлопает в ладоши играющим, останавливаясь, он начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы. Пойманный становится ведущим.
  4) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч: - поворот вправо, поворот прямо, поворот влево (5-8 раз);
  2) И.п. лёжа на животе: имитация руками движений пловца (5-8 раз);

3) И.п. стоя на носках, руки на поясе: - покачиваться с носков на пятку (5-8 раз);
4) Подвижная игра «Прыжки по кочкам».

- 3 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади в замок: - наклон вперёд, поднять голову (5-8 раз);
  2) И.п. сидя, упор руками сзади: - поднимать прямые ноги (5-8 раз);
  3) И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе: - сжимать пальцы ног (5-8 раз);
  4) Подвижная игра «Бег по кругу».
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного материала;
  2) Досуг на тему «Первые признаки весны». Выбирают 2 ведущих «зиму» (надевают белый платочек) и «весну» (надевают зелёный платочек). Педагог читает стих:
     « - На полянке на лесной
     - Встретилась зима с весной.
     - «Ох!» - зима весну пугает
     - Прочь из леса прогоняет.
     - Смеётся над зимой весна:
     - «Твоя зима прошла пора».
     - Пусть распускаются листочки, растёт трава, цветут цветочки». После слов дети разбегаются. «Зима» старается заморозить (если дотронулись, дети принимают любую позицию). «Весна» старается разморозить, так же дотрагиваясь до детей со словами: «свободен».

АПРЕЛЬ

Задачи: Продолжать развивать ловкость, воспитывать выдержку. Закреплять двигательные навыки, укреплять мышцы спины, пресса, проводить упражнения на профилактику плоскостопия. Досуг на тему «Космос».

Вводная часть: Построение, ходьба друг за другом, на носках, пятках с высоким подниманием колена. Медленный бег с переменой направления.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч: - приседание; - вернуться в и.п. (темп средний 5-8 раз).
  2) И.п. лёжа на спине: - имитировать ножницы прямыми ногами (5-8 раз, темп медленный).
  3) И.п. лёжа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повёрнуты внутрь: - перейти в упор лёжа с опорой на передний отдел стопы (5-8 раз).
  4) Подвижная игра. Эстафета «Кто быстрее доберётся до земли».
  5) Дыхательные упражнения.
- 2 неделя:
  1) И.п. колено – локтевое положение. Кошечка добрая и злая (5-8 раз, темп средний);
  2) И.п. лёжа на животе: - поднять прямые руки вверх и ноги, покачаться (5-8 раз);
  3) Подвижная игра с элементами баскетбола;
  4) Дыхательные упражнения.
- 3 неделя:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч: - прыжки на месте (ноги по сторонам); - прыжки (ноги вместе) (5-8 раз).
  2) И.п. лёжа на спине: - поднять прямые ноги и удержать (5-8 раз, темп медленный);
  3) Подвижная игра «Хитрая лиса».
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного;
  2) Досуг на тему «Космос». Подвижная игра «Земля и Луна». Дети делятся на 2 команды «Земля и «Луна». Педагог читает стих:
     « - В космос летают большие ракеты
     - Кружат по далёким орбитам планеты.
     - Земля вокруг Солнца,
     - Луна вокруг Земли.
     - Кружат год за годом в далёкой дали.
     - Мы в планеты превратимся.
     - По орбитам закружимся.
     - Ты - Земля, а ты – Луна.
     - Начинается игра.
     - 1,2,3 начало игры». После слов педагога первые игроки обеих команд быстро поворачиваются вокруг себя. После чего игроки, стоящие вторыми берут их за пояс и они вращаются вдвоём и так

далее до последнего игрока.

МАЙ

Задачи: Продолжать развивать у детей физические качества, общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Досуг на тему: «Правила дорожного движения».

Вводная часть: Ходьба в колонне с заданиями (различные положения рук). На носках, на пятках, в полуприседе. Бег со сменой темпа, с высоким подниманием колена.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1) Упражнения для рук (махи и вращения, подъём рук, вращение кистей).
  2) Упражнения для ног (приседания, подскоки на месте).
  3) Упражнения на пресс (поочередное поднимание прямых ног, велосипед).
  4) Подвижная игра «Бег по кругу».
- 2 неделя:
  1) Прыжки (на месте 2 ногами, назад и верёд, с разведением рук и ног по сторонам);
  2) Выполнять наклоны к правой, затем к левой ноге;
  3) Перекат с пятки на носок и обратно.
  4) Подвижная игра «Целься лучше».
- 3 неделя:
  1) Упражнение на равновесие (подъем правой ноги с удержанием, затем левой);
  2) Приседания с вытянутыми вперёд руками;
  3) Выполнять 4 прыжка в быстром темпе, затем выпрямляться;
  4) Подвижная игра «Вышибалы».
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного материала;
  2) Проведение досуга на тему: «Правила дорожного движения». Подвижная игра «Перекрёсток». На игровой площадке обозначают переход, за переходом становятся в произвольном порядке пешеходы. Перпендикулярно переходу на проезжей части, встают друг за другом автомобили (дети с обручами). Напротив пешеходов с противоположной стороны стоит взрослый, в руках которого «светофор». Водящий по очереди поднимает сигналы светофора, в соответствии с которым переходы и автомобили двигаются через переход. Если допускаются нарушения, водящий свистит. Побеждают те, у кого не будет ошибок.

3.5.3.Планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи: Коррекция осанки. Обучение правильному положению тела. Спортивно-оздоровительные игры на улице. Введение стэп-аэробики. Обучение основным шагам.

Вводная часть: Построение в шеренгу. Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Спокойный бег с замедлением и ускорением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. основная стойка: - приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны (8-10 раз);
  2) Основная стойка: - развести руки в стороны и обхватить себя руками, - и.п. (по 8-10 раз);
  3) И.п. основная стойка: - наклонить тело вперёд, прогибая спину и отвести вытянутые руки в стороны; - и.п. (8-10 раз);
  4) И.п. основная стойка: - шаг вперёд, наклон; - выпрямиться; - и.п.Тоже с левой стороной (по 8-10 раз). Выполнять в среднем темпе.
  5) Дыхательное упражнение «Ушки».

  2. Занятие. Упражнения:
     1) Выполнить базовые шаги на стэп платформе под речетатив «Дружные ребята»: - «Все ребята дружно встали (без.шаг), и на месте зашагали (на месте). На ступеньках потянулись (2 шага на стэп и потянуться) и опять (спуск) назад вернулись.
     2) Подвижная игра «Пчёлка и ласточка».
- 2 неделя:

  1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. основная стойка: - вращение согнутыми в локтях руками; - и.п. (8-10 раз).
2) И.п. основная стойка: - выпады правой ногой вперёд, руки в стороны; - то же с левой ногой;
3) И.п. основная стойка: - наклон вправо, - наклон влево; - и.п. (8-10 раз).
4) И.п. основная сойка, руки «крылышки»: - присесть, руки выпрямить вперёд; - и.п. (8-10 раз). Все упражнения выполнять в среднем темпе.
5) Дыхательное упражнение «Ёжик».

2. Занятие. Упражнения:
   1) Повторяем основные базовые шаги под речетатив «Дружные ребята».
   2) Подвижная игра «Целься лучше».

- 3 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. основная стойка: - подняться на носки, руки в стороны; - и.п. (8-10 раз).
  2) И.п. основная стойка, руки за головой: - медленно присесть; - руки в стороны; - и.п. (8-10 раз).
  3) И.п. основная стойка: - поднять правую ногу, руки по сторонам; - поднять левую ногу; - и.п. (8-10 раз, спина прямая).
  4) И.п. основная стойка: - прыжки на месте, на носочках; - и.п. (8-10 раз).
  5) Дыхательное упражнение «Журавль».
  2. Занятие. Упражнения:
     1) Изучаем базовые шаги на стэп платформе под речетатив «Тик- так»: -«Громко тикают часы (баз.шаг); - В школу нам пора идти (баз.шаг); - Тик-так, тик-так (точечный шаг). – Мы учебники собрали (повтор); - В школу дружно зашагали (повтор). – Тик-так, тик-так (повтор).
     2) Подвижная игра «Соберитесь у мячей».
- 4 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. основная стойка, руки на поясе: - наклоны головы вправо, влево; - круговые движения головой; - и.п. (8-10 раз).
  2) И.п. основная стойка: - мази прямыми руками вперёд и назад; - и.п. (8-10 раз).
  3) И.п. основная стойка: - наклон туловища к правой ноге; - наклон туловища к левой ноге; - и.п. (8-10 раз);
  4) И.п. основная стойка, руки на поясе: - прыжки на месте «звёздочка»;
  5) Спортивная игра «Вышибалы».
  2. Занятие. Упражнение:
     1) Досуг на тему «Признаки осени»;
     2) Подвижная игра «Ветер и желтые листочки».

ОКТЯБРЬ

Задачи: Совершенствование навыка правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, совершенствуются прыжки, формировать у детей умение действовать по сигналу педагога. Практиковать обучение основным и маршевым шагом. Досуг на тему «Осенний букет»

Вводная часть: Построение. Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за голову). Медленный бег с постепенным ускорением и замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. стоя: - отвести правую ногу назад на носок, поднять руки вверх, прогнуться и потянуться; - то же с левой ногой (8-10 раз);
  2) И.п. ноги врозь, руки на поясе; - наклониться вперёд, влево, назад, вперёд (сделать по 8 кругообразных движений туловищем в одну и в другую сторону по 8-10 раз);
  3) И.п. лёжа на спине, руки вытянуты за головой: - руки поднять вверх, потянуться, прогнуться в грудном отделе (8-10 раз);
  4) И.п. коленно-кистевое положение: - упражнение «Кошечка» добрая и злая;
  5) Дыхательное упражнение «Ворона».

  2. Занятие. Упражнения:
     1) Выполнить базовые шаги с добавлением движений руками: - «Мы пойдём сначала вправо (1, 2, 3 шага вправо + 3 хлопка); - А потом пойдём налево (то же влево); - На ступеньку поднимайся (шаг на стэп); - А потом с неё спускайся (шаг со стэпа); - А теперь поставил ножку правую – смотри (правой ногой на стэп, руки на пояс); - К ней приставили левую

(приставить левую, руки в стороны); - Правой шаг шагнём назад – посмотри (шаг правой назад); Левую приставим к ней (левую со стэпа + 3 хлопка руками); - Повторяем новый шаг (базовый шаг + 3 хлопка); Делай дружно и вот так; Ай да мы (баз.шаг».

2) Подвижная игра «Прыжки по кочкам».

- 2 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; - круговые вращения руками вперёд и назад (по 8-10раз);
2) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу; - наклон вперёд, руки в стороны, махи руками вправо-влево, стараясь коснуться противоположного носка; - руки в стороны (по 8-10 раз);
3) И.п. лёжа на спине, руки под головой: - движение ногами «веловипед»;
4) И.п. лёжа на животе: - упражнение «лодочка».
5) Дыхательное упражнение «Насос».

2. Занятие. Упражнения:

1) Повторение и закрепление пройденного;
2) Подвижная игра «Метание мяча в корзину».

- 3 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе: - поворот вправо, развести прямые руки в стороны; - то же в другую сторону (по 8-10 раз);
2) И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны: - наклониться вперёд, отвести прямые руки назад (8-10 раз).
3) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе: - наклон вправо, наклон влево (8-10 раз).
4) И.п. лёжа на спине: - поднять прямые ноги вверх (8-10 раз).
5) Дыхательное упражнение «Цветок».

2. Занятие. Упражнения:

1) Выполнить базовые шаги с добавлением движений руками под речетатив «Лесенка – чудесенка»: - «Чудо лесенкой шагаю (базовые шаги на месте); - Высоту я набираю (на стэп); - Шаг на горы, шаг на кручи (спуск со стэпа, потянуться руками); - А подъём всё круче, круче (на стэп, руками потянуться вверх), - Выше голос, петь хочу (спуск со стэпа, руки в стороны); - Прямо к солнцу я лечу (на месте).
2) Подвижная игра «Петрушка».

- 4 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. стоя: - руки к плечам, подняться на носки (8-10 раз);
2) И.п. лёжа на спине, руки за голову: - поднять ноги, развести ноги в стороны, зафиксировать (8-10 раз).
3) И.п. лёжа на животе: - руки вверх, ноги развести, руки за голову (8-10 раз);
4) И.п. лёжа на животе: - «брасс» руками.
5) Дыхательные упражнение «Часики».

2. Занятие. Упражнение:

1) Досуг на тему «Осенний букет».

НОЯБРЬ

Задачи: Тренировать силовую выносливость мышц живота и спины. Развивать физические качества, общую выносливость, координацию, гибкость. Проводить подвижные игры, изучение маршевых шагов стэп – аэробики. Досуг на тему одежды.

Вводная часть: Построение в шеренгу. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена на наружных сводах стопы. Бег со сменой темпа, с высоким подниманием колена, с переменной ведущего.

ОРУ:

- 1 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. лёжа на спине: - поочерёдное поднимание прямых ног; - и.п. (8-10 раз);
2) И.п. лёжа на спине, руки вытянуты вверх; - поднять прямые ноги; - дотронуться до ног руками; - и.п. (8-10 раз);
3) И.п. лёжа на животе: - поднять прямые руки вверх; - руки за голову; - и.п. (8-10 раз);
4) Прыжки на месте назад и вперёд, с разведением рук и ног по сторонам;
5) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Выполнить маршевые шаги с добавлением движений руками: - «Мы топаем ногами (на месте); - Мы хлопаем руками (на коврик хлопать руками), - Мы руки поднимаем (спускаемся шагами в сторону, поднимаем руки вот так, вот так); - Мы руки опускаем (в другую сторону опускаем руки, вот так, вот так); - Мы ручки подаём (на коврик); - И бегаем кругом (спуститься с коврика и пробежать вокруг)».
   2) Подвижная игра «Попади мячом».

- 2 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. основная стойка: - руки к плечам; - подняться на носки; - и.п.(по 8-10раз);
2) И.п. лёжа на спине, руки за голову: - поднять прямые ноги; - развести по сторонам; - зафиксировать положение; - и.п. (по 8-10 раз);
3) И.п. лёжа на спине: - медленно присесть, руки вперёд; - медленно вернуться в исходное положение (по 8-10 раз);
4) И.п. лёжа на животе: - руки вверх; - ноги развести по сторонам; - и.п. (8-10 раз).
5) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   3) Повторение пройденного;
   4) Подвижная игра «Сторож и дети».

- 3 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. основная стойка: - присесть, руки за голову; - и.п. (по 4-6 раз, выполнять упражнения с прямой спиной);
2) И.п. лёжа на спине: - поднять прямые ноги вверх; - руки вверх; - руки за голову; - и.п. (по 4-6 раз);
3) И.п. лёжа на спине: - руки перед грудью; - согнуть ноги, выпрямить ноги; - зафиксировать положение; - и.п. (по 4-6 раз);
4) И.п. лёжа на животе: - поднять руки вверх перед собой; - руки назад в «замочек».
5) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Выполнить маршевые шаги под речетатив «Мы по комнате гуляли»: - «Мы по комнате гуляли и снежки в руках держали; - Топ - топ ещё раз, снежки белые у нас; - Много снега, много снега, хорошо по снегу бегать. На снежки мы посмотрели. Покружиться захотели. Вот так ещё раз снежки белые у нас. Мы тихонечко присели, покатали еле-еле. Вот так, ещё раз. Снежки круглые у нас. Мы снежки за спину прячем. И как зайчики поскачем. Прыг-скок ещё раз, вот так весело у нас.

- 4 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. лёжа на боку: - поднять прямую ногу; - присоединить другую; - и.п. (4-6 раз);
2) И.п. лёжа на боку: - поднять обе ноги; медленно согнуть; - и.п. (4-6 раз).
3) И.п. основная стойка: - присесть; - руки по сторонам; - и.п. (4-6 раз);
4) И.п. основная стойка: - наклоны туловища; - и.п. (4-6 раз).
5) Дыхательные упражнение.

2. Занятие. Упражнение:
   1) Досуг на тему одежда;
   2) Подвижная игра «Чтоб не мерзнуть никогда».

ДЕКАБРЬ

Задачи: Совершенствовать основные навыки в ходьбе, беге. Тренировать силовую выносливость разных групп мышц. Коррекция плоскостопия. Развивать умение действовать в командах. Досуг на тему: «К нам приходит Новый год».

Вводная часть: Построение в шеренгу. Ходьба друг за другом с прямой осанкой (живот втянут), на носках, на наружных сводах стопы. Бег со сменой темпа, со сменой ведущего, со сменой направления.

ОРУ:

- 1 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. основная стойка: - поднять руки вверх; - подняться на носки; - потянуться; - и.п. (8-10 раз);

2) И.п. основная стойка: - круговые вращения руками назад и вперёд; - и.п. (8-10 раз);
3) И.п. основная стойка, руки на поясе: - поднять прямую ногу; - согнуть в колене;- и.п. (8-10 раз);
4) Прыжки на месте назад и вперёд, на одной ноге;
5) Подвижная игра «Зайка без домика»;
6) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Выполнить маршевые шаги с добавлением движений руками: - «Мы топаем ногами (на месте); - Мы хлопаем руками (на коврик хлопать руками), - Мы руки поднимаем (спускаемся шагами в сторону, поднимаем руки вот так, вот так); - Мы руки опускаем (в другую сторону опускаем руки, вот так, вот так); - Мы ручки подаём (на коврик); - И бегаем кругом (спуститься с коврика и пробежать вокруг)».
   2) Подвижная игра «Попади мячом».

- 2 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. основная стойка: - наклон вперёд; - руки вытянуты перед собой (по 8-10раз);
2) И.п. лёжа на спине, «велосипед» (по 8-10 раз);
3) И.п. лёжа на животе: - поднять корпус; - вытягивать руки вперёд (по 8-10 раз);
4) И.п. основная стойка: - выпады вперёд ногами (8-10 раз);
5) Подвижная игра «Хитрая лиса».
6) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Повторение пройденного;
   2) Подвижная игра «Сторож и дети».

- 3 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. основная стойка: - встать на носки; - руки вверх; - встать на пятки, руки на пояс (по 8-10 раз);
  2) И.п. коленно-кистевое положение: - поднять правую руку и левую ногу; - то же самое с другой стороной (по 8-10 раз);
  3) И.п. основная стойка: - приседания с широким разведением колен (по 8-10 раз);
  4) И.п. сидя на полу, упор руками сзади: - подъем карандаша пальцами ног;
  5) Подвижная игра «В зимнем парке карусили»
  6) Дыхательное упражнение.
  2. Занятие. Упражнения:
     1) Выполнить маршевые шаги под речетатив «Мы по комнате гуляли»: - «Мы по комнате гуляли и снежки в руках держали; - Топ - топ ещё раз, снежки белые у нас; - Много снега, много снега, хорошо по снегу бегать. На снежки мы посмотрели. Покружиться захотели. Вот так ещё раз снежки белые у нас. Мы тихонечко присели, покатали еле-еле. Вот так, ещё раз. Снежки круглые у нас. Мы снежки за спину прячем. И как зайчики поскачем. Прыг-скок ещё раз, вот так весело у нас.

- 4 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. основная стойка, руки согнуты перед грудью: - круговые движения локтями назад и вперёд (8-10 раз);
  2) И.п. лёжа на спине: - поднять корпус (8-10 раз, темп средний).
  3) И.п. лёжа на животе: - поднять правую ногу вверх и левую руку; - то же с левой ногой (8-10 раз);
  4) И.п. основная стойка: - ходьба на месте на наружных сводах стопы, на пятках, на носках;
  5) Досуг на тему: «К нам приходит Новый год».
  6) Дыхательные упражнение.
  2. Занятие. Упражнение:
     1) Досуг на тему одежда;
     2) Подвижная игра «Чтоб не мерзнуть никогда».

ЯНВАРЬ

Задачи: Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей, способствовать развитию меткости. Обучение методики упражнений стэп-аэробики с музыкальным сопровождением. Досуг на тему

«Зимующие птицы».

Вводная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, высоким подниманием колена, гусиным шагом. Бег с переменой темпа, с высоким подниманием колен.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу: вытянуть руки вперёд, поднять вверх, развести в стороны (8-10 раз, темп средний);
  2) И.п. стоя, ноги на ширине ступни: - присесть, обхватить колени руками (8-10 раз);
  3) И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе: - развести руки в стороны, наклон к правой ноге; вернуться к и.п.; - тоже к левой ноге (8-10 раз);
  4) И.п. упор присев: - поочерёдно отводить ноги в стороны (8-10 раз);
  5) Подвижная игра «Бег по кругу»;
  6) Дыхательное упражнение.

  2. Занятие. Упражнения:
     1) Выполнение основных и маршевых шагов стэп-аэробики под музыкальную композицию Фиксики «Тик-так»;
     2) Подвижная игра: «Два мороза». После слов ведущего («Мороз красный и мороз синий нос»). «- Мы – 2 брата молодые, 2 мороза удалые; - Я мороз красный нос, Я мороз синий нос. – Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» Дети отвечают: «- Не боимся мы угроз. – И не страшен нам мороз». Перебежать площадку и тот до кого дотронулись, остаётся на месте.
- 2 неделя:

  1. Занятие. Упражнения:

  1) И.п. лёжа на спине: - поднимать прямые ноги, хлопнуть руками по коленям (по 8-10раз);
  2) И.п. стоя, ноги врозь: прыжки на месте, ноги врозь (по 8-10 раз);
  3) И.п. лёжа на животе: - поднять прямые руки и ноги (по 8-10 раз);
  4) И.п. стоя, ноги врозь: - перекат с пятки на носок;
  5) Подвижная игра «Хитрая лиса».
  6) Дыхательное упражнение.

  2. Занятие. Упражнения:
     1) Выполнение базовых шагов стэп-аэробики под музыкальную композицию «До-ре-ми»;
     2) Подвижная игра «Сторож и дети».

- 3 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) Повторение пройденного материала;
  2) Досуг на тему: «Зима. Зимующие птицы»;
  3) Подвижная игра: «Воробьи и вороны». Выбирают 2 водящих – это «вороны», остальные встают за линией – это «воробьи». Педагог читает стих:
     «- Скачут шустро воробьи,
     - Их попробуй, догони,
     - Полетали, полетали!
     - Крошки хлеба поклевали.
     - Вороны летят, беда!
     -Разлетайся кто куда». В это время воробьи вылетают за линии и бегают после слов: «Разлетайся кто куда» дети убегают за линию. Вороны стараются поймать больше воробьёв.
  4) Дыхательное упражнение.

ФЕВРАЛЬ

Задачи: Совершенствовать физические качества, гибкость, выносливость. Формировать правильную осанку. Продолжать обучение основным шагам под музыкальное сопровождение. Использование массажных ковриков вместо стэп – платформы с целью коррекции плоскостопия.

Вводная часть: Построение, ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подъемом колена. Бег с переменой ведущего, с переменой темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. основная стойка, руки внизу: - отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх; - то же с другой ногой (8-10 раз);

2) И.п. стоя, руки на поясе: - присесть, спину и голову держать прямо (8-10 раз);
3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной: - развести руки в стороны, наклониться вперёд (8-10 раз);
4) И.п. стоя, ноги врозь: - прыжки на месте, 2 ногами.
5) Подвижная игра «Морская азбука»;
6) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Выполнение основных шагов стэп – аэробики под музыку с добавлением движений рук
   2) Подвижная игра «Попади мячом в корзину».

- 2 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. стоя, ноги вместе: - поднять правое колено, коснуться его левым локтем; то же с другой ногой и правым локтем (по 8-10раз);
2) И.п. стоя; выполнить мах правой ногой вперёд и назад; то же с левой ногой (по 8-10 раз на каждую ногу);
3) И.п. лёжа на спине: поочерёдно поднимать прямые ноги (по 8-10 раз);
4) И.п. лёжа на животе: - руки вверх руки за голову (8-10 раз);
5) Подвижная игра «Прыжки по кочкам».
6) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Выполнение основных шагов стэп-аэробики под музыку

- 3 неделя:

1. Занятие. Упражнения:
1) И.п. стоя: наклоны поочерёдно к правой и левой ноге (по 8-10 раз, темп средний);
2) И.п. стоя ноги на ширине плеч: - присесть руки вперёд (по 8-10 раз);
3) И.п. лёжа на спине: - хлопок руками под поднятыми прямыми ногами (по 8-10 раз);
4) Прыжки вперёд и назад 2 ногами;
5) Дыхательное упражнение.
2. Занятие. Упражнения:
   1) Выполнение базовых шагов под музыкальную композицию;
   2) Подвижная игра «Петрушка».

- 4 неделя:

1) Повторение пройденного материала;
2) Досуг на тему: «Наша армия»;
3) Подвижная игра «Пограничник на границе».

МАРТ

Задачи: Развивать умение использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение.
Вводная часть: Продолжать обучение стэп-аэробики с музыкальным сопровождением.
ОРУ:

- 1 неделя:

1. Занятие. Упражнения:
1) И.п. стоя, подняться на носки поднять руки вверх через стороны (8-10 раз);
2) И.п. стоя, ноги на ширине ступни: - присесть, разводя руки в стороны (8-10 раз);
3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной: - развести руки в стороны, наклон к правой, затем к левой ноге (8-10 раз);
4) И.п. стоя, руки в стороны: - поднять правое колено, хлопок под ним; то же с левой ногой (8-10 раз);
5) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Обучение новым шагам стэп-аэробики под музыкальное сопровождение;
   2) Подвижная игра: «Птицы».

- 2 неделя:

1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. стойка в упоре на коленях, поочерёдно поднимать ноги (по 8-10раз);
2) И.п. стойка в упоре на коленях; упражнение «кошечка» добрая и злая;
3) И.п. стойка в упоре на коленях, руки на поясе: - повороты туловища вправо, а затем влево (по 8-10 раз);
4) Прыжки на правой, а затем на левой ноге;
5) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
   1) Обучение новым шагам стэп-аэробики под музыку;
   2) Подвижная игра «Бег по кругу».

- 3 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. стоя, руки на поясе: - поднимаясь на носки, поднимать руки через стороны вверх;
  2) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину: - развести руки в стороны, наклон вправо, вернуться в и.п., затем наклон влево;
  3) И.п. стойка на коленях, руки на поясе: - поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, то же с другой стороны (8-10 раз);
  4) Прыжки в длину;
  5) Дыхательное упражнение.
  2. Занятие. Упражнения:
     1) Выполнять шаги стэп-аэробики под музыку;
     2) Подвижная игра «Прыжки по кочкам».
- 4 неделя:
  1) Повторение пройденного материала;
  2) Досуг на тему: «Первые признаки весны»;
  3) Подвижная игра «Зима и весна».

АПРЕЛЬ

Задачи: Продолжать развивать быстроту, ловкость, силу. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. Разучить упражнения стэп-аэробики под композицию «Обиженный крокодильчик», «Медведь».

Вводная часть: Ходьба на носках, пятках, гусиным шагом. Бег с постепенным ускорением, а затем замедлением темпа.

ОРУ:

- 1 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:
  1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, приседания с разведением колен по сторонам;
  2) И.п. лёжа на спине: поднимать прямые ноги, развести их в стороны (8-10 раз);
  3) И.п. лёжа на спине; поднимать прямые ноги вверх, затем руки вверх, руки за голову(8-10 раз);
  4) Прыжки в высоту на месте;
  5) Дыхательное упражнение.

  2. Занятие. Упражнения:
     1) Выполнение упражнений стэп-аэробики под композицию «обиженный крокодильчик»;
     2) Подвижная игра - эстафета: «Кто быстрее доберётся до земли».
- 2 неделя:
  1. Занятие. Упражнения:

  1) И.п. лёжа на животе: поднимать прямые руки вверх (по 8-10раз);
  2) И.п. лёжа на животе: - руки поднять вверх, а ноги развести по сторонам (8-10 раз);
  3) И.п. лёжа на спине: - присесть с прямой спиной, вернуться в и.п. (по 8-10 раз);
  4) И.п. основная стойка, наклоны туловищем по сторонам;
  5) Дыхательное упражнение.

  2. Занятие. Упражнения:
     1) Закрепление упражнений стэп-аэробики под композицию «обиженный крокодильчик»;
     2) Подвижная игра «Прыжки по кочкам».

- 3 неделя:

1. Занятие. Упражнения:
1) И.п. ноги врозь, руки на поясе: выполнить наклоны вперёд, влево, назад, вправо (сделать по 8-10 кругообразных движений туловищем);
2) И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз: круговые вращения руками вперёд и назад (8-10 раз);
3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперёд, руки по сторонам(8-10 раз);
4) И.п. лёжа на спине: «велосипед»;
5) Дыхательное упражнение.
2. Занятие. Упражнения:
1) Выполнение упражнения стэп-аэробики под музыкальную композицию «Медведь»;
2) Подвижная игра «Попади в корзину».

- 4 неделя:
1) Повторение пройденного материала;
2) Досуг на тему: «Космос»;
3) Подвижная игра «Земля и Луна».

МАЙ

Задачи: Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движения (ходьба, бег, прыжки). Обучить выполнению упражнений стэп-аэробики под композицию «Топ-топ» и «Сказки гуляют по свету». Досуг на тему: «Правила дорожного движения»

Вводная часть: Ходьба с прямой спиной. Бег с переменой темпа, переменой ведущего, со сменой направления.

ОРУ:

- 1 неделя:
1. Занятие. Упражнения:
1) И.п. основная стойка: - развести руки в стороны, поднять вверх (по 8-10 раз, темп средний);
2) И.п. основная стойка: - наклон к правой ноге, вернуться в и.п., затем к левой ноге (8-10 раз к каждой ноге);
3) И.п. стоя, ноги врозь, присесть, руки вперёд (8-10 раз);
4) И.п. стоя, перекат с пятки на носок;
5) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
1) Выполнение упражнений стэп-аэробики под композицию «Топ-топ»;
2) Подвижная игра - эстафета: «Хитрая лиса».

- 2 неделя:
1. Занятие. Упражнения:

1) И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях: - выпрямить ноги, поднять вверх (по 8-10раз);
2) И.п. лёжа на спине: - поднимать и удерживать прямые ноги (8-10 раз);
3) И.п. лёжа на животе: - «лодочка»;
4) Прыжки поочерёдно на правой, левой, на 2 ногах;
5) Дыхательное упражнение.

2. Занятие. Упражнения:
1) Повторение упражнения стэп-аэробики «Топ-топ»;
2) Подвижная игра «Морская азбука».

- 3 неделя:
1. Занятие. Упражнения:
1) И.п. стоя, ноги на ширине плеч: - приседание, руки в стороны (по 8-10 раз);
2) И.п. стойка в упоре на коленях: - выпрямить колени, принять положение горизонтальной стойки (8-10 раз);
3) И.п. стойка в упоре на коленях: «кошечка добрая и злая»;
4) И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед грудью: прогнуться, руки вперёд;
5) Дыхательное упражнение.
2. Занятие. Упражнения:
1) Выполнение упражнений на растяжку под композицию «Сказки гуляют по свету»;

- 4 неделя:
1) Повторение пройденного материала;
2) Досуг на тему: «Правила дорожного движения»;

3) Подвижная игра «Пешеходных переход».

3.6.Взаимодействие с семьями воспитанников

Направление взаимодействия	Мероприятия
Изучение семьи и ее образовательных потребностей. Сбор информации	• Сбор информации о ребенке (состояние здоровья, протекание адаптации к дошкольному образовательному учреждению (адаптационный лист); индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения); • спортивные семейные традиции, увлечения членов семьи; • заказ на образовательные и оздоровительные услуги; • Беседы, диалоги с членами семей • Опрос, анкетирование.
Информирование родителей о содержании, ходе ирезультатах образовательной работы	• Информационные стенды. • Брошюры, справочники, методические издания. • Индивидуальные кармашки в родительских уголках группы. • Доски, альбомы, портфолио, др. личных достижений ребенка. • Сайт ДОО, сайты групп, социальные сети. • Сетевое взаимодействие. • Совместные мероприятия с детьми и родителями.
Анализ и обсуждение образовательной работы ДОО	• Совместное планирование, корректировка образовательной работы • Родительское собрание • Сетевое взаимодействие. • Совместные мероприятия. • Мастер-классы, семинары-практикумы, др. • Опрос, анкетирование, интервьюирование. • Независимая оценка качества образования
Целенаправленная работа, пропагандирующая общественное дошкольное воспитание в его разных формах.	• Проектная деятельность. • Мастер-классы. • Родительское собрание. • Сайт ДОО,социальные сети. • Информационные стенды. • Брошюры, справочники, методические издания.
Совместная деятельность	• Праздники, досуги, развлечения. • Соревнования, олимпиады, др. • Проектная деятельность.

План работы с семьями воспитанников

Месяцы года	Тема	Формыработы	Задачи
Сентябрь	Задачи физического воспитания в 2023 —2024 учебном году.	Размещение информации на сайте ДОО, в групповых сообществах	Познакомить родителей с основными направлениямифизкультурно-оздоровительной работы и мероприятиями
Октябрь	Фитнес – эффективный путь укрепления здоровья ребёнка	Размещение информации на сайте ДОО	Познакомить родителей с дополнительными услугами ДОО, способствующими укреплению здоровья ребёнка и эмоциональному развитию
Ноябрь	Подвижные игры на улице	Памятка для родителей	Познакомить родителей с подвижными играми на улице
Декабрь	Одежда для прогулок и подвижных игр на свежем воздухе	Консультация	Дать рекомендации родителям о значении правильной одежды для прогулок и подвижных игр на свежем воздухе

Январь	Полезные каникулы	Консультация	Помочь родителям организовать полезный досуг.
Февраль	Правильная осанка	Памятка для родителей	Рекомендация родителям в поддержании правильной осанки дома.
Март	Режим сна	Консультация	Дать рекомендации родителям о значении режима сна.
Апрель	Мы — спортивная семья	Фотоконкурс	Установление эмоционально- положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Май	Детский транспорт	Консультация	Познакомить родителей со Влиянием детского транспорта на физическое развитие ребёнка

3.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Развивающая предметно-пространственная среда для физического развития воспитанников

1) *содержательно-насыщенна* – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

2) *трансформируема* – обеспечивает возможность изменений в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

3) *полифункциональна* – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих среды (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

4) *доступна* – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) *безопасна* – все элементы среды соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасность их использования, такими как санитарно- эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников.

В ДОО имеется следующее оборудование:

№ п/п	Инвентарь	Количество
1.	Скамейка гимнастическая	4 шт.
2.	Стойки переносные для прыжков	1 комплект
3.	Дуги для подлезания и прокатывания мячей	2 комплекта
4.	Мишень детская	2 шт.
5.	Кольцеброс	2 шт.
6.	Мостик детский высота 20см	2 шт.
7.	Мостик детский высота 50 см	2 шт.
8.	Палка гимнастическая	30 шт.
9.	Балансир детский	2 шт.
10.	Стенка гимнастическая	3 шт.
11.	Доска навесная жёсткая	1 шт.
12.	Лестница деревянная с зацепами	2 шт.
13.	Мяч резиновый 200 мм	20 шт.
14.	Мяч резиновый 100 мм	20 шт.

15.	Обруч пластиковый 600 мм	25 шт.
16.	Кольцо баскетбольное с сеткой	2 шт.
17.	Ракетка бадминтонная	20 шт.
18.	Набор нейлоновых воланов по 6 шт.	3 набора
19.	Мяч футбольный	12 шт.
20.	Мягкие модули «Альма» разной формы	23 шт.
21.	Машина «Скорая помощь» «Альма»	2 шт.
22.	Мячи - фитболы	4 шт.
23.	Степплатформы	17 шт.
24.	Моталочки детские	4 шт.
25.	Флажки цветные	20 шт.
26.	Ленты цветные 50 см	20 шт.
27.	Платочки цветные	25 шт.
28.	Конусы красные	10 шт.
29.	Мячики массажные	10 шт.
30.	Скакалки короткие	20 шт.
31.	Верёвка длинная 5м	2 шт.
32.	Тоннель тканевый	2 шт.
33.	Мат гимнастический большой	2 шт.
34.	Мат гимнастический средний	2 шт.
35.	Мячи набивные вес 1 кг	5шт.

3.8. Учебно-методическое сопровождение реализации Программы

1. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду от рождения до школы»; Мозайка-синтез, 2011г., Москва
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», Мозайка-синтез, 2019г., Москва
3. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет», Мозайка-синтез, 2017г, Москва
4. Ю. А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей 5-6 лет», Детство-Пресс, 2020г, СПб
5. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет», Мозайка- синтез, 2015г, Москва
6. Н. Ф. Губанова «Игровая деятельность в детском саду», Мозайка – синтез, 2005г, Москва
7. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования», под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Мозайка – синтез, 2010г., Москва
8. «Программа стэп-аэробики», Е.Г. Сайкин, СПб, 2020г.

Электронные образовательные ресурсы

https://www.maam.ru – международный образовательный портал