

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №14 «Василёк»
города Рубцовска Алтайского края

658213, г.Рубцовск, проспект Ленина, 29

тел.: (38557) 9-87-52


e-mail: vasilek.dou@mail.ru, сайт: <http://ds14.educrub.ru>



РАССМОТРЕНО:

Педагогический совет
МБДОУ «Детский сад №14
«Василёк»


Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Председатель
Педагогического совета
 М.Н. Рогозина

СОГЛАСОВАНО:

Совет МБДОУ «Детский сад
№14 «Василёк»


Протокол № 4
от «28» августа 2020 г.

Председатель Совета
МБДОУ
 Н.И. Скрынник

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №14
«Василёк»

Приказ № 157
от «31» августа 2020 г.

 В.И. Косолапова

Рабочая программа

**инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области**

«Физическое развитие»

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Петровских Елена
Валентиновна,
инструктор по физической
культуре

Содержание рабочей программы

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	5

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в средней группе.....	7
2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе.....	16
2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе.....	30
2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	44
2.5. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.....	46
2.6. Циклограмма двигательной активности.....	46
2.7. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с задержкой психического развития	48
2.7.1. Диагностический модуль.....	48
2.7.2. Социально-педагогический модуль . Организация взаимодействия с семьями воспитанников.....	49
2.7.3. Консультативно-просветительский модуль	50
2.8. Содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции недостатков в развитии детей с ЗПР.....	52

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ЗПР.....	56
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	56
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале.....	57
3.4. Кадровые условия реализации Программы	57
3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	58
3.6. Планирование образовательной деятельности.....	58
3.6.1. Учебный план.....	58
3.6.2.Годовой календарный график НОД.....	59
3.5.3. Расписание образовательной деятельности с воспитанниками по физической культуре.....	60

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана на основе адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с задержкой психического развития МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк».

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО, Стандарт) и с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования (далее - ПО ОП ДО), одобренной решением федеральным учебно-методическим объединением (УМО) по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с задержкой психического развития, одобренной решением федеральным учебно-методическим объединением (УМО) по общему образованию (протокол от 07 декабря 2017 г. № 6/17) и ряда парциальных образовательных программ дошкольного образования, разработанных в контексте ФГОС ДО.

Программа обеспечивает физическое развитие детей с задержкой психического развития в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).
5. Уставом МБДОУ
6. Лицензией на право ведения образовательной деятельности № 715 Серия А № 0000738 от 26.08.2011 г., бессрочно.

Рабочая программа разработана на период 2020 - 2021 учебного года (с 01.09.2020 по 31.05.2021года).

Цель Программы:

организация образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ как системы, обеспечивающей психолого-педагогическую коррекцию нарушений в развитии ребенка на основе создания оптимальных условий для раскрытия его потенциальных возможностей и способностей, полноценного физического развития.

Задачи Программы:

- создание благоприятных условий для всестороннего развития и образования детей старшего дошкольного возраста с ЗПР в соответствии с их возрастными, индивидуально-типологическими особенностями и особыми образовательными потребностями; амплификации образовательных воздействий;
- создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста с ЗПР;
- обеспечение психолого-педагогических условий для развития способностей и личностного потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и окружающим миром;
- целенаправленное комплексное психолого-педагогическое сопровождение ребенка старшего дошкольного возраста с ЗПР и квалифицированная коррекция недостатков в развитии;
- выстраивание индивидуального коррекционно-образовательного маршрута на основе изучения особенностей развития ребенка, его потенциальных возможностей и способностей;
- подготовка детей старшего дошкольного возраста с ЗПР ко второй ступени обучения (начальная школа) с учетом целевых ориентиров ДО и АООП НОО для детей с ЗПР;
- взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития детей старшего дошкольного возраста с ЗПР; оказание консультативной и методической помощи родителям в вопросах коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей с ЗПР;
- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий, проектирование специальной предметно-пространственной развивающей среды, создание атмосферы психологического комфорта.

Механизмы адаптации и условия реализации Программы прописаны в пункте 1.1.1 АООП детей с задержкой психического развития МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (стр.3)

Общие дидактические принципы, особенности их применения, специальные принципы при реализации Программы прописаны в пункте 1.1.2 АООП МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (стр.4)

Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

- *Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью.*
- *Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма.*
- *Недостаточность объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия.*
- *Более низкая способность, по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, к приему и переработке перцептивной информации, что наиболее характерно для детей с ЗПР церебрально-органического генеза.*
- *У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.*
- *Незрелость мыслительных операций.*

— *Задержанный темп формирования мнестической деятельности, низкая продуктивность и прочность запоминания, особенно на уровне слухоречевой памяти. Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема.*

— *Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПРне соответствует потенциальным возрастным возможностям.*

— *Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР.*

— *Задержка в развитии и своеобразии игровой деятельности.*

— *Недоразвитие речи носит системный характер: отставание в овладении речью как средством общения и всеми компонентами языка; низкая речевая активность; бедность, недифференцированность словаря; выраженные недостатки грамматического строя речи: словообразования, словоизменения, синтаксической системы языка; слабость словесной регуляции действий, трудности вербализации и словесного отчета; задержка в развитии фразовой речи, неполноценность развернутых речевых высказываний; недостаточный уровень ориентировки в языковой действительности, трудности в осознании звуко-слогового строения слова, состава предложения; недостатки устной речи и несформированность функционального базиса письменной речи обуславливают особые проблемы при овладении грамотой; недостатки семантической стороны, которые проявляются в трудностях понимания значения слова, логико-грамматических конструкций, скрытого смысла текста.*

Более подробно психологические особенности детей дошкольного возраста с ЗПР раскрыты в пункте 1.1.3 АООП детей с задержкой психического развития МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (стр.7).

Группы здоровья	1	2	3	4	5
Количество детей		33	23		14

Физкультурная группа	основная	подготовительная	специальная
Количество детей	56	14	

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Физическое развитие.

- Осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования.
- Практически ориентируется и перемещается в пространстве.
- Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя).
- Принимает активное участие в подвижных играх с правилами.

- Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

1.2.2. Планируемые результаты освоения Программы в старшем дошкольном возрасте.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР (к 7-8 годам)

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание организованной непосредственно образовательной деятельности – каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основные движения. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные этапы НОД, в том числе и свои варианты подвижных игр.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (от 4 до 5 лет).

1. *Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).*

- Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво.
- Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).*

- Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям.
- Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево).
- Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
- Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд.
- Правильные исходные положения при метании.
- Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.
- Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см).
- Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.
- Соблюдает правила в подвижных играх.
- Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.
- Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног.
- Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Новые движения осваивает быстро.

- Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья.
- Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья.
- Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно.
- Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- В играх выполняет сложные правила, меняет движения.
- Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

3. *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

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

Сентябрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	мониторинг	мониторинг	Построение в колонну по одному, в круг. И.П.: стоя, ноги на ширине ступни, сидя.	Построение в колонну по одному, равнение по ориентирам. И.П.: сидя на коленях.
ОРУ			<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднять руки вверх через стороны, хлопок над головой. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны вперед, руки в стороны <u>Упр. для ног:</u> поочередное выставление ноги вперед на пятку.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> размахивание руками вперед-назад. <u>Упр. для туловища:</u> повороты вправо-влево, держа руки на поясе. <u>Упр. для ног:</u> разведение ног в стороны из положения сидя, ноги вместе
ОВД			<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу. <u>Бег:</u> обычный, с остановкой по сигналу. <u>Прыжки:</u> на месте, достать до предмета.	<u>Ходьба:</u> в колонне по одному с перешагиванием через шнур. <u>Бег:</u> «стайкой» <u>Ползание, лазание:</u> ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. <u>Прыжки:</u> в длину
Подвижные игры			«Найди себе пару» (бег, ориентировка в пространстве)	«Подбрось-поймай», (бросание и ловля).
Дыхательные упражнения			«Часы» (сидя по-турецки)	«Паровоз».
Пальчиковые			«Массаж каждого пальчика»	

вая гимнастика				
Октябрь				
Этапы занятия	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Строевые упражнения	Построение парами, ходьба по кругу. И.П.: стоя, ноги слегка расставлены.	Построение в шеренгу, в колонну. И.П.: стоя, ноги вместе, сидя, ноги скрестно.	Построение в круг, размыкание. И.П.: ноги на ширине плеч, сидя.	Построение в круг, парами. И.П.: стоя, ноги на ширине ступни, на коленях.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> отведение рук в стороны, из положения руки перед грудью. <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед. Выполняя задание: положить и взять предмет. <u>Упр. для ног:</u> полуприсед, руки в стороны.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сгибая руки к груди и выпрямляя вперед (с мячом). <u>Упр. для туловища:</u> повороты вправо, влево, из положения сидя <u>Упр. для ног:</u> приседания, вынося руки вперед.	<u>Упр. для плечевого пояса:</u> поднять руки вперед, в стороны, вниз (одновременно) <u>Упр. для туловища:</u> наклоны в стороны из положения сидя. <u>Упр. для ног:</u> поочередное поднятие ног вперед, вверх (из положения сидя)	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> круговые движения руками, согнутыми в локтях (И, п. стоя) <u>Упр. для туловища:</u> повороты вправо-влево (И. п. стоя на коленях) <u>Упр. для ног:</u> приседание, постучать пальчиками по полу.
ОВД	<u>Ходьба:</u> со сменой ведущего, «за большим». «за маленьким». <u>Бег:</u> всей группой в прямом направлении. <u>Упр. для равновесия:</u> ходьба по ребристой доске. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание и ловля мяча от воспитателя.	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках. <u>Бег:</u> в колонне по одному, врассыпную. <u>Прыжки:</u> спрыгивание со скамейки (высота 15 см.) <u>Ползание, лазание:</u> подлезание под дугу (высота 60 см.)	<u>Ходьба:</u> в колонне по одному в чередовании с бегом. <u>Бросание, ловля, метание:</u> катание мяча в парах друг другу. <u>Упр. для равновесия:</u> перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу.	<u>Ходьба:</u> обычная, широким шагом по кругу. <u>Бег:</u> с изменением темпа. <u>Ползание, лазание:</u> ползание змейкой между кубиками. <u>Равновесие:</u> ходьба по наклонной доске.
Подвижные игры	«С кочки на кочку» (прыжки)	«Где звенит» (ориентировка в пространстве)	«Лошадки» (бег)	«Где звенит?»
Дыхательные упражнения	«Гуси».	«Большой, маленький»	«Часы»	«Паровоз»
Пальчиковая гимнастика	«Замок»	«В гости к пальчику большому»	«Каждый пальчик похвали»	«Построй домик»
Ноябрь				
Этапы занятия	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение в шеренгу, размыкание. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.	построение в колонну по одному, в круг. И.П.: ноги слегка расставлены, лежа на спине.	построение в колонну, в шеренгу, И.П.: лежа, ноги вместе, руки в стороны.	построение в круг, смыкание, размыкание И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.
ОРУ	<u>Упр. для рук и</u>	<u>Упр. для рук и</u>	<u>Упр. для рук и</u>	<u>Упр. для рук и</u>

	<u>плечевого пояса:</u> поднятие рук через стороны вверх. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны вперед, руки в стороны. <u>Упр. для ног:</u> прыжки на двух ногах.	<u>плечевого пояса:</u> поднять руки вверх, хлопок над головой. <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, коснуться пальцами рук носков. <u>Упр. для ног:</u> согнуть в коленях ноги, коснуться руками коленей (положение лежа)	<u>плечевого пояса:</u> Скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны. <u>Упр. для туловища:</u> поочередное поднятие прямых ног вперед вверх. <u>Упр. для ног:</u> сгибание и разгибание стоп.	<u>плечевого пояса:</u> хлопки перед собой вытянутыми руками.. <u>Упр. для туловища:</u> повороты корпуса вправо, влево. <u>Упр. для ног:</u> поочередное выставление ноги вперед на пятку.
ОВД	<u>Ходьба:</u> в колонну по одному с перешагиванием через шнур. <u>Бег:</u> в разных направлениях, врассыпную. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы. <u>Прыжки:</u> перепрыгивание через две линии (расстояние -25 см.)	<u>Ходьба:</u> в колонну по одному с изменением направления. <u>Бег:</u> врассыпную. <u>Ползание, лазание:</u> на четвереньках по прямой (3-5 м., переставляя куб) <u>Упр. для равновесия:</u> Перешагивание через рейки лесенки (приподнятой на 10-15 см.)	<u>Ходьба:</u> за ведущим в колонну по одному. <u>Бег:</u> обычный, с остановкой по сигналу. <u>Бросание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча в воротца. <u>Прыжки:</u> впрыгивание на двух ногах в обруч.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках. <u>Бег:</u> «стайкой», с остановкой по сигналу. <u>Упр. для равновесия:</u> перешагивание через набивные мячи, лежащие на расстоянии 20 см. руки в стороны. <u>Бросание, ловля:</u> бросание мяча в парах друг другу, снизу.
Подвижные игры	«Найди себе пару по цветку» (бег)	«С кочки на кочку» (прыжки)	«Наседка и цыплята»	«Самолет» (бег).
Дыхательные упражнения	«Сдуй листок»	«Большой, маленький».	«Часы».	«Надуй шарик»
Декабрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение в колонну по одному, равнение на ориентир. И.П.: стоя, ноги на ширине стопы.	самостоятельное построение в круг, в колонну по одному, повороты вправо-влево. И.П.: стоя, руки вдоль туловища.	построение в колонну, перестроение в круг. И.П.: лежа на спине, на животе.	построение в колонну парами. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> стоя, поднятие и опускание плеч одновременно. <u>Упр. для туловища:</u> лежа, поднятие ног вверх, поочередно под углом 90*. <u>Упр. для ног:</u> стоя,	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> стоя, развести руки в стороны, хлопок перед грудью вытянутыми руками. <u>Упр. для туловища:</u> лежа, руки и ноги развести в стороны.. <u>Упр. для ног:</u> стоя, поочередное	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> лежа на спине, скользкие движения рук из положения вдоль туловища – в верх. <u>Упр. для туловища:</u> лежа на животе, подтянуться на прямые руки,	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднять руки вверх, опустить вдоль туловища. <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, руки в стороны. <u>Упр. для ног:</u> перетопы на месте.

	поочередное выставление ноги вперед, ставим на носок.	сгибание ног в колене.	прогнуться. <u>Упр. для ног:</u> лежа на животе поочередное сгибание ног в коленях.	
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, парами. <u>Бег:</u> «стайкой», в колонну по одному за ведущим. <u>Ползание, лазание:</u> ползание на четвереньках по наклонной доске. <u>Прыжки:</u> впрыгивание и выпрыгивание одновременно двумя ногами поочередно в три обруча.	<u>Ходьба:</u> обычная, широким и мелким шагом. <u>Бег:</u> обычный, в разных направлениях, между предметами змейкой. <u>Упр на равновесие:</u> ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом, боком. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание снежков на дальность.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, приставным вправо, влево. <u>Бег:</u> обычный, со сменой ведущего. <u>Прыжки:</u> прыжки в длину, с места на мягкое покрытие. <u>Ползание, лазание:</u> лазание по лесенке стремянке.	<u>Ходьба:</u> обычная, поднимая высоко колени, с горки, в горку. <u>Бег:</u> обычный, вокруг предметов. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание снежков в вертикальную цель. <u>Упр на равновесие:</u> ходьба, по наклонной доске вверх, (высота 40 см.,) с мячом в руках.
Подвижные игры	«Собери снежинки»	«Снежки» (бег)	«Найди свой флажок» (ориентировка в пространстве)	«Веселые санки»
Дыхательные упражнения	«Шарик».		«Ветер – ветерок»	
Пальчиковая гимнастика	«Собери игрушки в корзину».		«Палец о палец».	
Коррекционное задание		«Подними мячик ногами»		«Слепи снежок и построй пирамидку».
Январь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	мониторинг	мониторинг	Самостоятельное построение в круг, в колонну, смыкание и размыкание, по команде И.П.: стоя, сидя по - турецки, руки на поясе	Самостоятельное построение в шеренгу, в круг. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч (с мячом)
ОРУ			<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> стоя, руки вывести вперед, показать ладошки. <u>Упр. для туловища</u> сидя, наклоны корпусом вправо, влево. <u>Упр. для ног:</u> выставление ноги назад на носок, поочередно, стоя.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> энергичные сгибания и разгибания рук в локтевом суставе, к плечам. <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, положить мяч на пол. <u>Упр. для ног:</u> приседание, мяч перед собой.
ОВД			<u>Ходьба:</u> обычная, приставным шагом в сторону, на пятках, с высоким подниманием колена.	<u>Ходьба:</u> обычная, широким, мелким шагом с заданием для рук.

			<u>Бег:</u> обычный, в разном темпе <u>Прыжки:</u> на месте, на двух ногах, парами, взявшись за руки <u>Ползание, лазание:</u> переползание через гимнастическую скамейку	<u>Бег:</u> обычный, за ведущим, змейкой. <u>Упр. на равновесие:</u> скольжение по ледяной дорожке. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание снежков вдаль
Подвижные игры			«Мяч в ворота» (катание мяча)	«Зайка серенький замёрз» (прыжки)
Пальчиковая гимнастика			«Кулак, ладонь»	«Пальчик о пальчик»
Февраль				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения:	Самостоятельное построение в колонну по одному, перестроение в две. И.П.: лежа на животе, на спине.	Построение в две колонны, перестроение в два круга. И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.	самостоятельное построение в круг, в колонну по одному, повороты на право. На лево. И.П.: сидя по-турецки. Лежа на спине.	построение в колонну по два, размыкание приставным шагом, повороты вправо. И.П.: сидя по-турецки, лежа на животе.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> лежа, поднять руки вперед вверх. <u>Упр. для тулов.:</u> Повороты со спины на живот. Держа в руках мяч, над головой. <u>Упр. для ног:</u> поднятие ног вперед вверх под углом 30*	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поочередное поднимание рук вверх, через стороны. <u>Упр. для туловища:</u> наклон корпуса вперед, взять два предмета (снежка) поднять вверх. <u>Упр. для ног:</u> поочередное поднимание ног вперед вверх.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя, размахивание руками вперед, назад. <u>Упр. для туловища:</u> лежа, поочередные махи ногами. <u>Упр. для ног:</u> сидя, одновременное выпрямление ног вперед.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя, руки сомкнуть над головой ладонями друг к другу, через стороны. <u>Упр. для туловища:</u> лежа, приподнять вытянутые вперед руки, ноги. <u>Упр. для ног:</u> лежа, сгибать и разгибать ноги в коленях.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, с заданием, (с приседанием и остановкой, на носках, на пятках). <u>Бег:</u> обычный, змейкой в медленном темпе. <u>Ползание, лазание:</u> ходьба вверх, вниз по наклонной доске, (приставным шагом) <u>Прыжки:</u> с гимнастической скамейки на мягкое покрытие.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, парами, змейкой, взявшись за руки. <u>Бег:</u> обычный, на носках, змейкой, по ориентирам. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание снежков в даль (не менее 4м.), правой и левой руками. <u>Упр. на равновес.:</u> ходьба по узкой дорожке (ширина 25 см.), перешагивая кубики.	<u>Ходьба:</u> обычная, в разном темпе, со сменой ведущего. <u>Бег:</u> обычный, на носках, непрерывный до 1 мин. <u>Прыжки:</u> через 4-5 гимнастических палок, последовательно через каждую, одновременно двумя ногами. <u>Ползание, лазание:</u> проползание под дугами (высота 60, 50, 45 см)	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, пятках, высоко поднимая колени, перетопы. <u>Бег:</u> обычный, на скорость. <u>Упр. на равновесие:</u> перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу, поочередно через каждую, приставным шагом. <u>Бросание, ловля, метание:</u> отбивание мяча о пол и ловля его.

Подвижные игры	«Веселая маршрутовка»	«Быстрые санки». (бег, катание на санках)	«Пройди препятствия» (бег с заданием)	«Найди свою снежинку» (ориентировка в пространстве)
Дыхательные упражнения	Массаж лица	«Сдуй снежинку»	«Насос».	«Глубокий вдох»
Пальчиковая гимнастика			«Ладонь, кулак»	
Март				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение в колонну, в круг, размыкание. И.П.: сидя по-турецки, лежа на спине, руки произвольно.	самостоятельное построение в колонну по одному, равнение за ведущим. И.П.: стоя, сидя.	построение в две колонны, размыкание, смыкание, повороты вправо, влево. И.П.: лежа на животе.	самостоятельное построение в круг, в колонну по одному, смыкание, размыкание на вытянутые руки. И.П.: сидя по-турецки, стоя, ноги на ширине плеч.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> лежа, руки в стороны, сгибание и разгибание рук в локтях. <u>Упр. для туловища:</u> лежа. Сгруппировавшись руками обнять колени, перекат справа на лево. <u>Упр. для ног:</u> упор на ладони вперед, поочередное поднимание ног назад.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> стоя, хлопок прямыми руками перед грудью. <u>Упр. для туловища:</u> сидя, (ноги врозь, руки на поясе), наклон корпуса вперед. <u>Упр. для ног:</u> на спине - «велосипед».	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> имитирование плавания. <u>Упр. для туловища:</u> подняться на руках, прогнуться. <u>Упр. для ног:</u> стоя, полуприсед, руки в стороны.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя, круговые движения назад согнутых в локтях рук. <u>Упр. для туловища:</u> сидя. Повороты вправо, влево. <u>Упр. для ног:</u> стоя, поочередное отрывание пяток от пола.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. <u>Бег:</u> обычный, на носках по сигналу. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча друг другу стоя в две шеренги. <u>Упр. на равновесие:</u> ходьба по ребристой доске.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, широким шагом, приставным вправо. <u>Бег:</u> обычный, по кругу, со сменой ведущего <u>Прыжки:</u> с высоты 20 см. (правильность приземления) <u>Ползание, лазание:</u> подлезание под дугу, не касаясь руками пола (50 см).	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, широким и мелким шагом, в разном направлении. <u>Бег:</u> обычный, в разном темпе. <u>Упр. на равновесие:</u> перешагивание через несколько набивных мячей, с маленькими мячами в руках. <u>Бросание, ловля:</u> перебрасывание мяча одной рукой через препятствие (расстояние 1,5 – 2 метра)	<u>Ходьба:</u> обычная, на пятках, на носках, между предметами, не задевая их. <u>Бег:</u> обычный, в разном темпе. <u>Прыжки:</u> с ноги на ногу. <u>Ползание, лазание:</u> ползание по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке.
Подвижные	«Перенеси мячи»	«Собери букет»	«С кочки на кочку»,	«Догони мяч» (бег в

игры		игра эстафета.	(прыжки).	заданном направлении).
Дыхательные упражнения	«Морская звезда»			
Коррекционное упражнение		«Собери кубики в обруч» (сидя, ногами)	Ходьба по ребристой доске (профилактика плоскостопия)	Веселый тренинг «Потягивание»
Апрель				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение стайкой, кругом, в колонну по одному, в шеренгу. И.П.: стоя, с предметами.	самостоятельное построение в круг, смыкание, размыкание. И.П.: стоя на коленях, руки за спиной.	построение в круг, перестроение в колонну по одному, по два. И.П.: стоя, основная стойка с предметами.	Построение в шеренгу, смыкание, размыкание, в круг. И.П.: сидя, ноги разведены в стороны с мячом.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> руки с предметами в стороны, вверх, в стороны вниз. <u>Упр. для туловища:</u> повороты корпуса вправо, влево, руки в стороны. <u>Упр. для ног:</u> подняться на носки, опуститься на пятки.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> хлопок над головой, руки через стороны <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, опора на руки, прогнуться. <u>Упр. для ног:</u> сесть на колени.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поочередное поднимание предметов вверх <u>Упр. для туловища:</u> наклон корпуса вперед, опираясь на предмет. <u>Упр. для ног:</u> полуприсед, руки в стороны.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднять мяч перед собой, вверх над головой. <u>Упр. для туловища:</u> наклон положить мяч перед собой. <u>Упр. для ног:</u> катание мяча ногами вперед назад.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, с поворотом, на носках, змейкой. <u>Бег:</u> обычный, на носках, в разном темпе. <u>Бросание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча по прямой, через несколько воротце в подряд. <u>Упр. на равновес.:</u> сохранение равновесия в стойке на носочках, руки в стороны.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, змейкой за ведущим. <u>Бег:</u> обычный, на носках, непрерывный (до 1 мин.) <u>Прыжки:</u> с высоты 20 см с касанием подвешенного сверху предмета. <u>Ползание, лазание:</u> ползание на четвереньках, по гимнастической скамейке.	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, с изменением темпа. <u>Бег:</u> обычный, поскоки. <u>Упр. на равновес.:</u> бег по наклонной доске верх и вниз (высота 30 – 35 см.) <u>Бросание, ловля, метание:</u> катание обруча между предметами (4 – 5 шт.)	<u>Ходьба:</u> обычная, парами, со сменой ведущего. <u>Бег:</u> обычный, в разном темпе. <u>Прыжки:</u> прыжки в длину с места. <u>Ползание, лазание:</u> лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.
Подвижные игры	«Не боимся мы kota».	«Построй пирамиду» (бег)	«Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)	«Солнышко и дождик»
Дыхательные	«Ветер, ветерок»	«Ох, ах» (вдох, выдох)	«Насос»	«Ветерок и платочек»

упражнения				
Пальчиковая гимнастика	«В гости к пальчику большому»	Веселый тренинг «Качалочка»		
Май				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	Построение в круг, в шеренгу, в колонну. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.	Самостоятельное построение в колонну по одному, круг И.П.: стоя, основная стойка, руки в стороны	мониторинг	мониторинг
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> энергичные поднимания плеч одновременно. <u>Упр. для туловища:</u> руки на поясе, наклоны вправо, влево. <u>Упр. для ног:</u> маховые вынесения ног вперед	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поочередные взмахи руками вверх, вниз <u>Упр. для туловища:</u> энергичные повороты корпуса вправо, влево <u>Упр. для ног:</u> приседание, держать осанку <u>Ходьба:</u> обычная, в чередовании с заданиями рук, с изменением направления, темпа, ведущего. <u>Бег:</u> обычный, на носках, парами в колонну. 1. Подлезание под дугу (40 см.) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Бросание мяча из-за головы двумя руками в корзину. 4. Бегом с флажком вернуться назад.		
ОВД	<u>Ходьба:</u> на носках, перекатом, в парах, по кругу с заданием. <u>Бег:</u> обычный, с остановкой. <u>Упр. на равновесие:</u> Ходьба по модулю. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание в вертикальную цель сверху (в корзину)			
Подвижные игры	Игра-эстафета «Дорожка препятствий»	«Порядок и беспорядок» (ходьба, бег)		
Дыхательные упражнения		«Я умею правильно дышать».		
Весёлый тренинг	«Стать настоящей стрелой».	«Я умею правильно дышать»		

Комплекс упражнений для зарядки. Сентябрь.

- 1) Маршируем на месте
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – хлопок перед грудью 2 – И.П.
- 3) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1- руки вверх 2 – И.П.
- 4) И. П.: ноги шире плеч, руки на поясе 1- наклон вперед 2 – И.П.
- 5) И. П.: то же 1- наклон корпуса влево 2 - и. п. 3 - наклон корпуса вправо 4 – И.П.
- 6) И. П.: ноги вместе, руки за спиной 1- отставить левую ногу в сторону, 2 – И.П. 3 - отставить правую ногу в сторону 4 – И.П.
- 7) И. П.: ноги шире плеч, руки внизу 1- полуприсед, руки ставим на колени 2 – И.П.
- 8) И. П.: ноги вместе, руки на поясе - бег на месте
- 9) И. П.: маршируем на месте

Комплекс упражнений для зарядки с палкой. Октябрь.

- 1) И.П.: о.с. руки согнуты в локтях, держат между ладонями палку - катаем палку между ладонями 12-15 сек.

- 2) И.П.: о.с. руки внизу с палкой 1 – руки вверх 2 – опустить палку за голову
3 – руки вверх 4 – И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 – наклон корпусом
вправо 2 – И.П. 3 – наклон корпусом влево 4 – И.П.
- 4) И.П.: ноги чуть шире плеч, руки в стороны, палка в одной руке
1 и 3 – свести руки вперед, передали палку в другую руку
2 и 4 – И.П.
- 5) И.П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, держат палку
1 – поворот влево
2 – И.П. 3 – поворот вправо
4 – И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 – наклон корпусом вперед 2 – И.П.
- 7) И.П.: о.с. руки внизу 1 – присели, положили палку на пол 2 – И.П.
3 – присели, взяли палку 4 – И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, палка параллельно пола
прыжки попеременно на правой, левой ногах 8 – 10 раз
- 9) Упражнение на дыхание (дуюм на кончик палки)

Комплекс упражнений для зарядки. Ноябрь

- 1) И.П.: о.с. 1 – руки на пояс 2 – руки к плечам 3 – руки вверх 4 – И.П.
- 2) И.П.: 1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны 2 - И.П. 3 - шаг правой
ногой в сторону, руки в стороны 4 – И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладонями внутрь 1 и 3 -
хлопок в ладоши перед собой 2 и 4 – хлопок в ладоши за спиной
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 - поворот корпусом влево 2 – И.П.
3 – поворот корпусом вправо 4 – И.П.
- 5) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 – выставить правую ногу, согнутую
в колене вперед, руки в стороны 2 – И.П. 3 – то же с левой ногой 4 – И.П.
- 6) И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе 1 – руки в стороны 2 – наклон вперед,
коснуться правой ноги 3 – выпрямиться, руки в стороны 4 – И.П.
- 7) И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя под
счет 1 – 8.

Комплекс упражнений для зарядки с султанчиками. Декабрь

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, держат султанчики –
круговые движения кистями рук от себя, к себе 8 – 10 раз
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях 1- левую руку вниз, правую -
вверх 2 - И.П. 3 – правую руку вниз, левую – вверх 4 – И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны - 1- 4 вращаем пр. рукой вперед
1 – 4 вращаем л. рукой вперед
- 4) И.П.: то же - 1 - 4 вращаем пр. рукой назад 1 – 4 вращаем л. рукой назад
- 5) И.П.: то же - 1 небольшой наклон вправо 2 - И.П. 3 – небольшой наклон влево
4 - И.П.
- 6) И.П.: сидя на ногах, руки внизу 1 – встать на колени, руки вверх 2 – И.П.
- 7) И.П.: сидя на полу, руки внизу, ноги врозь – 1 – согнуть пр. ногу в колене,
коснуться султанчиками колена 2 – И.П. 3 – то же с л. ногой 4 – И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях - прыжки на двух ногах на месте на
счет 1 – 8.

Комплекс упражнений для зарядки с гантелями. Январь.

- 1) И.П.: о.с. руки внизу с гантелями - крутим кистями рук от себя к себе - 8 – 10 раз
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, одна рука внизу, другая сверху 1 - рывок руками, поменяли
руки местами 2 - рывок руками, поменяли руки местами
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 – руки к плечам 2 - И.П.

- 4) И.П.: то же 1 – поворот корпусом вправо 2 – И.П. 3 – поворот влево 4 – И.П.
- 5) И.П.: о.с., руки внизу 1 - согнуть л. ногу в колене, руки в стороны 2 – И.П. 3 – то же с пр. ногой 4 – И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 – наклон вперед, положить гантели на пол 2 – И.П. 3 - наклон вперед, взять гантели в руки 4 - И.П.
- 5) И.П.: стоя на четвереньках, опора на кулаки с гантелями 1 – выпрямили левую ногу назад 2 – И.П. 3 – выпрямили правую ногу назад 4 - И.П.
- 6) И.П.: сидя на полу, ноги врозь, руки сжаты в кулаки на поясе 1 – наклон вперед, вытянуть руки вперед 2 – И.П.
- 7) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки на пр., л. ногах, поочередно - 6 – 8 раз
- 8) Упражнение на дыхание «Сдуй снежинку».

Комплекс упражнений для зарядки. Февраль.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед 1 - развели руки в стороны (имитирование плавания) 2 - И.П.
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах 1 – локти вверх, 2 – И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу 1 – 6 крутим руками вперед 1 – 6 крутим руками назад
- 4) И.П.: ноги вместе, руки в стороны 1 – наклон вправо 2 – И.П. 3 - наклон влево 4 - И.П.
- 5) И.П.: то же 1 – полуприсед 2 – И.П.
- 6) И.П.: лежа на животе, руки, согнуты в локтях 1 – выпрямить руки, прогнуться 2 - И.П.
- 7) И.П.: то же 1 – поднять пр. ногу вверх 2 – И.П. 3 - поднять л. ногу вверх 4 – И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки в стороны 1 – притянуть руками пр. колено к груди 2 – И.П. 3 – притянуть л. колено к груди 4 – И.П.
- 9) И.П.: ноги вместе, руки на поясе 1 – пр. ногу на носок в сторону, руки в сторону 2 – И.П. 3 – л.ногу на носок, руки в стороны 4 - И.П.
- 10) И.П.: Прыжки на двух ногах 8 - 10 раз.

Комплекс упражнений для зарядки с лентами. Март.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, держат ленты 1 - правую руку в сторону. 2 – И.П. 3 – левую руку в сторону 4 – И.П.
- 2) И. П.: то же. 1- медленно поворачиваем голову влево 2 - И.П. 3 -медленно поворачиваем голову вправо 4 - И.П.
- 3) И. П.: то же: 1-поднять правое плечо. 2- И. П. 3- поднять левое плечо 4 - И. П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки вверху - скрестные махи руками вправо-влево.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 – поворот корпусом влево 2 – И.П. 3 – поворот корпусом вправо 4 – И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 – медленно поднять пр. руку в сторону 2 – опустить руку вниз, «всплеснув» лентой 3 и 4 - то же с левой рукой
- 7) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1-наклон к левой ноге 2 - И.П. 3 - наклон к правой ноге 4 - И.П.
- 8) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки на месте, в правую и левую стороны.
- 9) Упражнение на восстановление дыхания (подуем на ленточку).

Комплекс упражнений для зарядки. Апрель.

- 1) И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты вперед 1 – хлопок руками перед собой 2 – хлопок руками сзади
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 – руки на пояс 2 – руки на плечи 3 –руки вверх 4 –И.П.
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки на плечах 1 – поворот корпусом влево 2 – И.П.

- 3 – поворот корпусом вправо 4 – И.П.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки на поясе 1 – наклон корпуса вправо 2 – И.П. 3 – наклон корпуса влево 4 – И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 – наклон к левой стопе 2 – выпрямились, хлопок над головой 3 – наклон к правой стопе 4 – выпрямились, хлопок над головой
- 6) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 – присели вправо 2 – И.П. 3 – присели влево 4 – И.П.
- 7) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки на двух ногах; поочередно на правой, на левой - 8 -12 раз
- 8) Упражнение на дыхание: «Капель» (на выдохе произнести – кап-кап-кап-кап)

Комплекс упражнений для зарядки с малым мячом. Май.

- 1) И.П.: ноги вместе, мяч между ладонями - катаем мяч круговыми движениями и вперед-назад по 10 – 12 сек.
- 2) И.П.: ноги шире плеч, руки с мячом сверху - 1 – согнуть руки в локтях, прижать мяч к левому плечу 2 – И.П. 3 м- то же к правому плечу
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в л. руке 1 – поворот влево, передали мяч в пр. руку 2 – И.П. 3 - поворот вправо, передали мяч в л. руку 4 - И.П.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, мяч в согнутых руках 1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед 2 – И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 – наклон к левой стопе, коснуться мячом л. стопы, 2 – И.П., мяч в другую руку 3 - наклон к правой стопе, коснуться мячом пр. стопы 4 – И.П.
- 6) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях - прыжки на пр. и на л. ногах, поочередно
- 7) Упражнение на дыхание: «Цветочек распускается».

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (от 5 до 6 лет).

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).

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

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

- Техника основных движений соответствует возрастной норме.
- Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела.
- Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией.
- Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами.

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

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Сентябрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	мониторинг	мониторинг	Построение в колонну по одному, размыкание, поворот направо переступанием. И.П.: стоя, ноги вместе, сидя на коленях.	Построение в колонну по одному, поворот налево переступанием. И.П.: сидя, руки упор сзади.
ОРУ			<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднять руки вверх через стороны (из положение руки внизу с предметами). <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, руки в стороны (с предметами). <u>Упр. для ног:</u> встать на колени, руки к плечам.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сгибание и разгибание рук к плечам. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны вперед (руки на поясе, ноги вместе). <u>Упр. для ног:</u> поочередное сгибание ног в коленях.
ОВД			<u>Ходьба:</u> на носках, руки в стороны, широким шагом, «За большим, за маленьким». <u>Бег:</u> обычный, за ведущим змейкой. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание предметов на дальность. <u>Прыжки</u> разными способами, на месте.	<u>Ходьба:</u> обычная, на пятках, мелким шагом. <u>Бег:</u> обычный, широким шагом. <u>Ползание, лазание:</u> ползание на четвереньках по гимнастической скамейке <u>Прыжки:</u> на мягкое покрытие с высоты.
Подвижные игры			«Эстафета парами» (бег).	«Где твоя пара», (ориентировка в пространстве).
Дыхательные упражнения			«Сдуй листочки».	«Гуси».
Пальчиковая гимнастика			«Пальчик спрятался».	«Замок».
Октябрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	В круг, в шеренгу, в колонну. И.П.: ноги на ширине стопы, лежа на спине.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, смыкание, размыкание. И.П.: сидя по-турецки.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты вправо, влево, переступанием. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, лежа на спине.	Построение в колонну, перестроение в две, размыкание И.П.: стоя на коленях.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднять руки вверх, сделать хлопок	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднимать руки в стороны, вверх, в	(с предметами) <u>Упр. для плечевого пояса:</u> взмахи руками вверх, вниз (из	(с предметами) <u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сгибание рук к

	(положение лежа). <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, руки сцеплены за спиной, поднять (положение стоя). <u>Упр. для ног:</u> приседание, руки на поясе.	стороны, вниз. <u>Упр. для туловища:</u> повороты в стороны, руки на поясе. <u>Упр. для ног:</u> разводить ноги в стороны (из положения: ноги вытянуты, вместе).	положения лежа). <u>Упр. для туловища:</u> наклоны с хлопком, руки внизу. <u>Упр. для ног:</u> полуприсед, руки в стороны.	плечам, разгибание в стороны. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны вправо, влево, руки в стороны, к плечам. <u>Упр. для ног:</u> поочередное выпрямление ног в сторону.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, широким, мелким шагом в колонне по одному. <u>Бег:</u> змейкой, с остановкой по сигналу. <u>Упр. для равновесия:</u> ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом, боком. <u>Бросание, ловля, метание:</u> катание мяча друг другу, двумя руками.	<u>Ходьба:</u> обычная, на пятках, руки в стороны, с высоким подниманием колена, в круг, в колонну. <u>Бег:</u> обычный в разных темпах. <u>Прыжки:</u> впрыгивание и выпрыгивание из обруча на двух ногах. <u>Ползание, лазание:</u> пролезание в обруч, руки на коленях.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках в чередовании с бегом. <u>Бросание, ловля, метание:</u> перебрасывание мяча друг другу из-за головы, положения сидя. <u>Упр. для равновесия:</u> ходьба по гимнастической скамейке, мелким шагом.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках с разным положением рук; широким шагом по кругу. <u>Бег:</u> по кругу за ведущим, змейкой. <u>Ползание, лазание:</u> ползание на животе под скамейкой. <u>Прыжки:</u> прыжки с продвижением вперед на правой, левой ноге.
Подвижные игры	«Постой башню» (бег с заданием)	«Перебежки» (бег).	«Ловишки с лентами»	«Найди пару».
Дыхательные упражнения	«Шарик».	«Сдуй листочки»	«Паровоз».	«Эхо» (звук [-ы-].)
Пальчиковая гимнастика		«Чехорда».		«Пожарники».
Коррекционное задание	Веселый тренинг: «Потягивание».		Веселый тренинг: «Паровозик».	
Ноябрь				
Этапы занятия	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение в шеренгу, в круг, размыкание. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.	построение в круг, перестроение в колонну, в две. Повороты направо, налево переступанием. И.П.: стоя, ноги вместе, на ширине плеч.	построение в колонну, в шеренгу, перестроение в колонну, в круг. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.	построение в круг, в колонну, повороты вправо, влево, переступанием. И.П.: стоя на коленях.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сгибание и разгибание рук, вперед, к плечам.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> руки в стороны вверх, в стороны, вниз.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднимать руки вперед-вверх со сцепленными в	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> энергичное поднимание и опускание плеч.

	<u>Упр. для туловища:</u> отставление ноги назад на носок, руки отвести назад. <u>Упр. для ног:</u> поочередно, махи прямыми ногами.	<u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, отвести руки назад. <u>Упр. для ног:</u> полуприсяд, присед, руки на поясе.	«замок» пальцами. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны вперед, поднимая за спиной сцепленные руки. <u>Упр. для ног:</u> выставление прямой ноги вперед на носок.	<u>Упр. для туловища:</u> повороты корпуса вправо, влево. <u>Упр. для ног:</u> сед между ногами (из положения колени на ширине плеч).
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная по кругу, на носках, в разном темпе. <u>Бег:</u> за ведущим с изменением темпа. <u>Упр. для равновесия:</u> ходьба по наклонной доске вверх, вниз. <u>Бросание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча вперед, двигаясь на четвереньках.	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, приставным шагом, вправо, влево. <u>Бег:</u> обычный, на носках, с остановкой по сигналу. <u>Прыжки:</u> в длину с места на мягкое покрытие. <u>Ползание, лазание:</u> пролезание в обруч разными способами.	<u>Ходьба:</u> в чередовании с бегом и остановкой по сигналу. <u>Бросание, ловля, метание:</u> перебрасывание мяча друг другу из-за головы. <u>Упр. для равновесия:</u> кружение парами, держа за руки.	<u>Ходьба:</u> с заданием, в колонну по одному. <u>Бег:</u> змейкой, в рассыпную, в колонне по одному. <u>Ползание, лазание:</u> лазание по гимнастической стенке одноименным способом. <u>Прыжки:</u> перепрыгивание через 4-6 предметов, на двух ногах одновременно, поочередно через каждый.
Подвижные игры	«Пустое место» (бег)	«Охотник и зайцы»	«Пронеси предмет, не задев кеглю» (эстафета).	«Собери листочки по цвету» (бег).
Дыхательные упражнения	«Глубокий вдох»	«Лотос».	«Глубокий вдох».	
Пальчиковая гимнастика	«Замок»	«Зайчик».		«Прятки с пальчиком».
Декабрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	самостоятельное построение в колонну, в круг, перестроение в два круга. И.П.: стоя, основная стойка, ноги на ширине плеч.	построение в круг на вытянутые в стороны руки, перестроение в колонну по одному, перестроение в два круга. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.	самостоятельное построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в два круга. И.П.: лежа на спине, на животе.	самостоятельное построение в круг, перестроение в два круга, размыкание. И.П.: сидя по-турецки, лежа на спине.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднимание сцепленных в «замок» рук вперед-вверх. <u>Упр. для туловища:</u> повороты корпуса вправо, влево с	(с предметами) <u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднимание рук в стороны вверх. <u>Упр. для туловища:</u> потянутся в верх встав на носки. <u>Упр. для ног:</u>	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> лежа на спине руки в стороны, поднимание прямых рук вверх перекрещивая. <u>Упр. для туловища:</u> лежа на животе, одновременно	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя, круговые вращения рук согнутых к плечам. <u>Упр. для туловища:</u> сидя, наклоны вперед, отвести руки назад.

	разведением рук в стороны. <u>Упр. для ног:</u> перекат с пятки на носок.	приседание.	приподнимать от пола прямые руки, ноги. <u>Упр. для ног:</u> лежа на спине, сгибая в коленях ноги поставить их на пол.	<u>Упр. для ног:</u> лежа (с мячом) поднимать и опускать мяч ногами от пола.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, перекатом с пятки на носок, с заданиями рук. <u>Бег:</u> обычный, на носках, змейкой, непрерывный бег (до 1 мин.). <u>Ползание, лазание:</u> перелезание через гимнастическую скамейку. <u>Прыжки:</u> впрыгивание и выпрыгивание одновременно двумя ногами поочередно в три обруча.	<u>Ходьба:</u> обычная, вдоль границ площадки, в чередовании с прыжками. <u>Бег:</u> обычный, в разном темпе. <u>Упр. на равновесие:</u> скольжение по ледяной дорожке с разбега. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание снежков на дальность.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, широким и мелким шагом, высоко поднимая колени. <u>Бег:</u> обычный, мелким и широким шагом, змейкой между предметами. <u>Прыжки:</u> прыжки с высоты 30 см. на мягкое покрытие. <u>Ползание, лазание:</u> ползание на четвереньках по прямой (4 м), толкая головой мяч.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, перекатом с пятки на носок, приставным шагом боком. <u>Бег:</u> в заданном темпе обычный, за ведущим в колонне, с препятствиями. <u>Бросание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча змейкой между кеглями ногой и закатывание в ворота. <u>Упр. на равновесие:</u> ходьба, по наклонной доске вверх, вниз с набивным мешочком на голове.
Подвижные игры	«Сбей мяч» (метание)	«Веселые санки».	«Пингвины на льдинах».	«Дорожка препятствий» (эстафета).
Дыхательные упражнения	«Шарик».			
Пальчиковая гимнастика	«Круг, кружочек».	«Умелые пальчики»	«Массаж пальчиков».	
Веселый тренинг			«Я – мяч».	«Птица».
Январь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	мониторинг	мониторинг	Построение в колонну, перестроение в две, смыкание и размыкание. И.П.: стоя, ноги вместе, на ширине плеч.	Самостоятельное построение в круг, перестроение в два круга, перестроение в две колонны, повороты прыжком. И.П.: сидя по-турецки и ноги вместе.
ОРУ			<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> энергичное разведение рук в	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя, сгибание и разгибание рук в

			<p>стороны, положение руки перед грудью.</p> <p><u>Упр. для туловища:</u> повороты вправо, влево, разводя руки в стороны из положения руки за головой.</p> <p><u>Упр. для ног:</u> поочередное выставление ног в сторону на большой пальчик.</p>	<p>локтях из положения руки на плечах.</p> <p><u>Упр. для туловища:</u> повороты вправо, влево, руки на плечах.</p> <p><u>Упр. для ног:</u> сидя, ноги вместе, поочередное сведение и разведение ног в стороны.</p>
ОВД			<p><u>Ходьба:</u> обычная, на лыжах скользящим шагом.</p> <p><u>Бег:</u> обычный, в рассыпную, в колонну по одному.</p> <p><u>Бросание, ловля, метание:</u> прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.</p> <p><u>Ползание, лазание:</u> лазание на ледяную гору и скатывание с нее разными способами.</p>	<p><u>Ходьба:</u> обычная, в колонне по одному с поворотом, со сменой ведущего, с заданием.</p> <p><u>Бег:</u> обычный, непрерывный (1 мин).</p> <p><u>Упр. на равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание (2-3) набивных мяча.</p> <p><u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча в парах разными способами.</p>
Подвижные игры			«Веселые санки».	«Принеси булаву, не урони» (ходьба с заданием).
Пальчиковая гимнастика			«Слепи снежки и построй круг».	
Коррекционное задание				«Контроль осанки».

Февраль

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения:	самостоятельное построение в шеренгу, в круг взявшись за руки И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, лежа на спине.	самостоятельное построение в круг, в шеренгу, в две, в два круга. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.	самостоятельное построение в круг, в два, в колонну по два. И.П.: стоя, основная стойка, руки на поясе.	построение в колонну по два, смыкание, размыкание приставным шагом, повороты вправо, влево. И.П.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> одновременное поднятие вверх-вниз согнутых в локтях рук. <u>Упр. для туловища:</u> принять положение «сидя» из положения «лежа». <u>Упр. для ног:</u> стоя, поочередное	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> руки из положения вдоль туловища, через верх положить за голову. <u>Упр. для туловища:</u> переворот со спины на живот. <u>Упр. для ног:</u> сгибание и разгибание стоп.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> разводить руки чуть в стороны, одновременно поднимая и опуская плечи. <u>Упр. для туловища:</u> наклон вперед, достать пальцами носков ног. <u>Упр. для ног:</u>	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> круговые вращения кистями. <u>Упр. для туловища:</u> повороты корпуса с выставлением рук вперед, показать ладони. <u>Упр. для ног:</u> поочередное выставление ноги

	поднимание на носках.		поочередное поднимание прямой ноги вперед под углом 45°	вперед, на пятку, на носок.
ОВД	<u>Ходьба</u> : обычная, на носках, перекатом с пятки на носок. <u>Бег</u> : обычный, с заданиями. <u>Ползание, лазание</u> : переползание через несколько предметов подряд, поочередно через каждый. <u>Прыжки</u> : в длину с места на мягкое покрытие.	<u>Ходьба</u> : обычная, на носочках, обходя предметы, в разном темпе. <u>Бег</u> : обычный, с поворотом и сменой направления. <u>Бросание, ловля, метание</u> : прокатывание мяча по гимнастической скамейке, сбивая кеглю стоящую на другом конце. <u>Упр. на равновесие</u> : стоя на гимнастической скамейке на носках.	<u>Ходьба</u> : обычная, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по границам зала. <u>Бег</u> : обычный, по ориентирам. <u>Прыжки</u> : парные (взявшись за руки), спрыгивание с гимнастической скамейки на мягкое покрытие. <u>Ползание, лазание</u> : лазание по гимнастической стенке.	<u>Ходьба</u> : обычная, на носках, на пятках, перекаат с носка на пятку. <u>Бег</u> : обычный, со сменой ведущего, по узкой дорожке. <u>Упр. на равновесие</u> : скольжение по ледяной дорожке, приседая. <u>Бросание, ловля, метание</u> : метание снежков в цель, левой и правой рукой.
Подвижные игры	«Вороний конь» (бег в разных направлениях).	«С кочки на кочку».	Эстафета «Дорожка препятствий».	Игра-забава «Захват горы».
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик».		«Ветер, ветерок».	
Пальчиковая гимнастика				«Перенеси снежки в ямку».
Коррекционное задание	<u>Упр. на коррекцию осанки</u> : «Дотянуться до мяча».	<u>Коррекция плоскостопия</u> : «Дорожка здоровья».		
Март				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение в колонны по одному, по два, равнение в затылок, построение в круг. И.П.: стоя на коленях, руки на поясе.	самостоятельное построение в круг, размыкание, в колону. И.П.: лежа, на спине, на животе, с мячом.	построение в колонну по два, повороты в стороны переступанием. И.П.: стоя, основная стойка, лежа на спине, руки вдоль туловища.	построение в две колонны, перестроение в одну, в круг. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, с обручем
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса</u> : разведение рук в стороны из положения руки перед грудью. <u>Упр. для туловища</u> : сесть на колени,	<u>Упр. для рук и плечевого пояса</u> : мяч в руках за головой, поднять вверх. <u>Упр. для туловища</u> : лежа на животе, встать на	<u>Упр. для рук и плечевого пояса</u> : энергичные поднимания и опускания плеч. <u>Упр. для туловища</u> : из положения лежа на спине принять	<u>Упр. для рук и плечевого пояса</u> : руки сбоку, вынести обруч вперед, поднять вверх, вниз. <u>Упр. для туловища</u> : наклоны вправо, влево с вынесением

	наклон вперед, руки- назад. <u>Упр. для ног:</u> упор на ладони вперед, поочередное поднимание ног назад.	четвереньки. <u>Упр. для ног:</u> на спине - «велосипед».	положение сидя. <u>Упр. для ног:</u> стоя, полуприсед, руки в стороны.	обруча в сторону. <u>Упр. для ног:</u> ходьба приставным шагом, серединой стопы по обручу.
ОВД	<u>Ходьба:</u> на носочках, на пятках, парами по кругу, с пятки на носок. <u>Бег:</u> обычный, мелким, широким шагом, врассыпную. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. <u>Упр. на равновесие:</u> ходьба по канату боком, приставным шагом (канат сложен кругом, квадратом, прямой линией).	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, с заданиями для рук, в колонну по одному. <u>Бег:</u> обычный, змейкой, в рассыпную. <u>Прыжки:</u> на месте, с поворотом. <u>Ползание, лазание:</u> проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком	<u>Ходьба:</u> на носках, обычная, перешагивание через предметы. <u>Бег:</u> обычный, на носках, врассыпную, в колонну по одному, по кругу. <u>Упр. на равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке, собирая предметы. <u>Бросание, ловля:</u> перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге с отскоком от пола.	<u>Ходьба:</u> обычная, по сигналу, с нахождением своего места, врассыпную. <u>Бег:</u> обычный, на носках, мелким, широким шагом, по сигналу. <u>Бросание, ловля, метание:</u> катание обруча в произвольном направлении. <u>Упр. на равновесие:</u> ходьба по шнуру с мешочком на голове
Подвижные игры	«Быстрые лошади» (прыжки).	«Кружки и звездочки» (бег).	«Полоса препятствий», (модули).	«Чья команда быстрее»
Дыхательные упражнения		«Глубокий вдох»		«Воздушный шарик»
Пальчиковая гимнастика		«Ладонь, кулак».		«Построй дом»
Коррекционное упражнение	«Поднять мяч вверх, держа его стопами».		«Контроль осанки»	
Апрель				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	самостоятельное построение в круг, перестроение в колонну по два, повороты прыжком. И.П.: стоя, в парах, ноги на ширине плеч.	построение в шеренгу, смыкание, размыкание, построение в круг. И.П.: лежа на спине, руки произвольно.	построение в колонну по три, размыкание, смыкание, приставным шагом, повороты прыжком. И.П.: сидя по-турецки.	построение в шеренгу, в колонну по два, вкруг. И.П.: стоя, с гимнастической палкой.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> лицом друг к другу, ладони соприкасаются в вытянутых руках, поднять сцепленные руки вверх, вниз. <u>Упр. для туловища:</u>	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> руки вдоль туловища, поочередное поднимание рук скользящими движениями, через стороны.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> руки замком на затылке согнуты в локтях, прижать руки к голове, развести в стороны. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны направо,	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> хват снизу, энергичное сгибание рук в локтях, палка к груди. <u>Упр. для туловища:</u> палка за спиной,

	спиной друг к другу, руки сцеплены за спиной в локтях, поочередные наклоны в стороны. <u>Упр. для ног:</u> стоя лицом друг к другу, поочередное поднимание согнутой в колене правой и левой ноги.	<u>Упр. для туловища:</u> подняться на прямых руках, опираясь на ноги, держа прямой корпус. <u>Упр. для ног:</u> разведение прямых ног в стороны.	налево, касаясь локтем колена. <u>Упр. для ног:</u> поочередное выпрямление ног.	хват снизу, наклон корпуса вперед, палку отвести назад. <u>Упр. для ног:</u> приставной шаг справа налево, руки на поясе по палке лежащей на полу.
ОВД	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, парами по кругу, перешагивая предметы. <u>Бег:</u> обычный, на носках с остановкой. <u>Ползание, лазание:</u> подлезание под три дуги по-плостунски. <u>Прыжки:</u> в высоту через шнур(30см.) одновременно двумя ногами.	<u>Ходьба:</u> обычная, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, приставным шагом. <u>Бег:</u> обычный, непрерывный (до 1 мин.) в чередовании с ходьбой. <u>Упр. на равновесие:</u> перешагивание через высокие предметы. <u>Бросание, ловля, метание:</u> ведение мяча ногой, по узкой прямой дорожке.	<u>Ходьба:</u> на пятках, на носках, перекатом, высоко поднимая колени, парами, останавливаясь по сигналу. <u>Бег:</u> на носках, с препятствиями, парами, в разном темпе. <u>Ползание, лазание:</u> подтягивание на руках по гимнастической скамейке, лежа на животе. <u>Прыжки:</u> в длину с места.	<u>Ходьба:</u> обычная, мелким, широким шагом с выпадами. <u>Бег:</u> в разном направлении и заданном темпе. <u>Упр. на равновесие:</u> (после бега) стойка на одной ноге, руки в стороны. <u>Прыжки:</u> с продвижением вперед, с зажатым между коленями мячом.
Подвижные игры	«Закати мяч в ворота».	«Рыбак и рыбки»	Игра-эстафета «Эстафета парами» (бег).	«Медведь и пчелы» (ползание, лазание)
Пальчиковая гимнастика			«Волны и рыбка».	«Муравейник».
Коррекционное задание	Сбор кубиков в корзину пальцами ног.	Веселый тренинг «Танец медвежат».		
Май				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	самостоятельное построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. И.П.: стоя, лежа на спине.	построение в колонну по одному, переестроение в колонну по три, приставным шагом. И.П.: стоя, руки произвольно.	мониторинг	мониторинг
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы. <u>Упр. для туловища:</u> перекат со спины на			

	живот, с вытянутыми руками. <u>Упр. для ног:</u> поднять вверх ноги под углом 90*, сгибать и разгибать в коленях.	Подвижные игры: 1.Игра-задания "Полоса препятствий" (модули). 2. Игра-задания «Переправа» (Упр. на равновесие). 3.Игра народная: «Сбей булаву» (метание). 4.«Ловишки» (бег).		
ОВД	<u>Ходьба:</u> на носках, перекатом, в парах, по кругу с заданием. <u>Бег:</u> на скорость. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча в корзину, подвешенную на вытянутую руку над головой ребенка, двумя руками от груди. <u>Ползание, лазание:</u> пролезание в несколько обручей поочередно, не касаясь руками пола.			
Подвижные игры	«Ловишки» (бег).			
Дыхательные упражнения		«Глубокий вдох».		
Коррекционное упражнение	«Гусеница».			

Комплекс упражнений для зарядки. Сентябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперед.
скрестные махи руками перед грудью - «ножницы» - 8 раз
- 2) И.П.: Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к другу) 1 - отвели левую руку в сторону 2 - И.П. 3 - отвели правую руку в сторону 4 - И.П. 8 - 10 раз
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки перед грудью, сцеплены в «замок» 1 - поворот корпусом и руками влево 2 - И.П. 3 - Поворот корпусом и руками право 4 - И.П.- 4 – 6 раз
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны, корпус наклонен вперед - «Мельница»
 1. Мах руками влево
 2. Мах руками вправо - 6 раз
- 5) И.П.: ноги шире плеч, одна рука на поясе, другая над головой 1- наклон корпусом влево 2 - И.П. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И.п.-6-8 раз
- 6) И.П.: ноги вместе, руки на поясе
 - 1 - высоко поднять левую ногу, согнутую в колене перед собой
 - 2 - И.П.
 - 3 - высоко поднять правую ногу, согнутую в колене перед собой
 - 4 - И.П. 5-6 раз
- 7) И.П.: ноги как можно шире плеч, руки внизу 1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, упор ладонями на левое колено 2 - И.П. 3 - то же вправо 4 - И.П. - 6 раз
- 8) Перескоки с правой ноги на левую ногу - 8 - 10 раз

Комплекс упражнений для зарядки с палкой. Октябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, держат палку за концы

- 1 - поднять конец палки пр. рукой вверх, л. рукой вниз 2- И.П. 3 – поднять конец палки л. рукой вверх, пр.- вниз
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках 1 - 2 крутим палку между ладонями движениями вперед-назад 8 – 10 раз
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки с палкой внизу 1 - руки вверх 2 – И.П.
- 4) И.П.: ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 – наклон корпусом влево 2 И.П. 3 – наклон корпусом вправо 4 - И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч руки вытянуты вперед 1 – поворот корпусом влево 2 – И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 – И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед, руки внизу 1 – мах руками влево 2 – мах руками вправо
- 7) И.П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки вверх 1 – опустить ноги на пол, руки вниз 2 – И.П.
- 8) И.П.: сидя на корточках, опора руками на пол впереди 1 - встать на ноги, не отрывая рук от пола 2 – И.П.
- 9) Прыжки на месте вправо и влево на двух ногах
- 10) Упражнение на дыхание

Комплекс упражнений для зарядки. Ноябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 1 – круговые движения руками 6 раз к себе 2 - круговые движения руками 6 раз от себя
- 2) И.П.: то же 1 – пр. рука вверх за голову, левая вниз за спину 2 – И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах – 1 – поворот корпусом вправо, руки в стороны 2 – И.П. 3 - то же влево 4 – И.П.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 – наклон корпусом вправо 2 – И.П. 3- наклон корпусом влево 4 – И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 – отрывая пр. ногу от пола наклон влево 2 – И.П. 3 – отрывая л. ногу наклон вправо 4 – И.П.
- 6) И.П.: о.с. 1 – руки вперед 2 – присесть 3 – встать 4 – И.П.
- 7) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 – сесть на колени, руки к плечам 2 – И.П.
- 8) И.П.: то же 1 – поставить пр. ногу на пятку в сторону, руки вверх 2 – И.П. 3 – то же л. ногой 4 И.П.
- 9) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки: на месте, 8 раз вправо и 8 раз влево на двух ногах
- 10) Дыхательное упражнение.

Комплекс упражнений для зарядки. Декабрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – поднять плечи вверх 2 – И.П.
- 2) И.П.: то же 1 – руки через стороны вверх, встать на носки 2 – И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах – 1 – наклон корпусом влево 2 – И.П. 3 - наклон корпусом вправо
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 – наклон корпусом вправо 2 – И.П. 3- наклон корпусом влево 4 – И.П.
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1 – притянуть руками пр. коленок груди 2 – И.П. 3 – то же с л. ногой 4 – И.П.
- 6) И.П.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища 1 – руки вверх, за голову 2 – И.П.
- 7) И.П.: лежа на спине, руки вытянуты над головой 1 – перевернуться на живот 2 – И.П.
- 8) И.П.: сидя на полу, ноги врозь, упор руками сзади 1 – согнуть стопы на себя 2 – И.П.

- 9) И.П.: ноги вместе, руки за головой - прыжки: на месте, на двух ногах
10) Дыхательное упражнение.

Комплекс упражнений для зарядки с гантелями. Январь.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки над головой, держат гантели
крутить кистями вправо, влево - 6 - 8 раз
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам
1 - поднять руки над головой, 2 - И. П. 6 – 8 раз
- 3) И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, одна согнута в локте
1 - разогнуть одну руку, другую согнуть, 2 – И.П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к другу) 1 - отвели левую руку в сторону 2 - И. П. 3 - отвели правую руку в сторону 4 - И. п. 8 - 10 раз
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки перед грудью, держат гантели
1 - поворот корпусом и прямыми руками влево 2 - И. П. 3 - поворот корпусом и прямыми руками вправо 4 - И.П. - 4- 6 раз
- 6) И. П.: ноги шире плеч, руки в стороны, корпус наклонен вперед - «Мельница»
1 - мах руками влево 2 - мах руками вправо - 6 раз
- 7) И. П.: ноги шире плеч, одна рука прижата к поясу, другая над головой
1 - наклон корпусом влево 2 - И. п. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И. П.- 6-8 раз
- 8) И. П.: ноги вместе, руки прижаты к поясу 1- высоко поднять левую ногу перед собой
2 - И. П. 3 - высоко поднять правую ногу перед собой 4 - И. п. 5 - 6 раз
- 9) И. П.: ноги как можно шире плеч, руки в стороны 1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, руками коснуться левого колена 2 - И. П. 3 - то же вправо 4 - И. П. - 6 раз
- 10) Перескоки с правой ноги на левую, руки поочередно вверх-вниз - 8 - 10 раз

Комплекс упражнений для зарядки. Февраль.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах 1 – руки вверх 2 – И.П.
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-2 – мах руками вверх – вниз
3-4 то же
- 3) ноги на ширине плеч, руки на плечах 1 – разогнуть руки в стороны 2 – И.П.
- 4) И.П.: то же 1 – поворот влево 2 – И.П. 3 – поворот вправо 4 – И.П.
- 5) И.П.: ноги вместе, руки за спиной в «замке» 1 –наклон вперед, руки поднять вверх, «замок» не расцеплять 2 – И.П.
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны 1 – наклон к л. стопе 2 – И.П. 3 – наклон к пр. стопе 4 – И.П.
- 7) И.П.: то же, наклон вперед 1-2 и 3-4 - махи руками влево вправо
- 8) И.П.: о.с. 1 – притянуть пр. ногу к груди 2 – И.П. 3 – притянуть л. ногу к груди 4 - И.П.
- 9) И.П.: о.с. 1 – выставить пр. ногу вперед, руки назад 2 – И.П.
3 – выставить л. ногу вперед, руки назад 4 – И.П.
- 10) И.П.: ноги вместе, руки на поясе - прыжки: на месте, ноги вместе-врозь.

Комплекс упражнений для зарядки с лентами. Март.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, впереди на поясе, держат ленты
1– медленно отводим правую руку в сторону 2 – И. П.
3 – медленно отводим левую руку в сторону 4 – И.П.
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
медленные повороты головы вправо - влево
- 3)И. П.: то же 1 - поднять правое плечо 2 - И. П.3 - поднять левое плечо

- 4 - И. П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки вверху -скрестные махи вытянутыми руками вправо - влево
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки перед собой, согнутые в локтях
1 - 2 - медленно наклоняемся вперед, руками крутим вперед
3 - 4 - медленно разгибаемся, руками крутим назад
- 6) И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед, держат ленты
медленно переступаем вокруг себя мелкими шагами, в одну и в другую сторону
- 7)И. П.: ноги шире плеч, руки вытянуты вперед
1 - 2 - наклон вперед, развели руки в стороны
3 - 4 - разогнуться, свести руки перед собой
- 8) И. П.: ноги вместе, руки на поясе- шаг вправо 2 - полуприсед 3 - шаг влево
4 - полуприсед
- 9)И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой 1- 2 - полуприсед,
волнообразные движения руками вверх - вниз 3- 4 .П.
- 10)И. П.: ноги шире плеч, руки вытянуты в сторону
1- 2 - потянулись влево, небольшое движения руками вверх
3 - 4 - потянулись вправо, небольшое движения руками вверх
- 11) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу
1- 2 - 3 -4 - медленный наклон вперед, скрестные махи руками
1 - 2 - 3 -4 - медленно разогнуться, скрестные махи руками
- 12) И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. Прыжки на месте с поворотом корпуса вправо - влево, руки двигаются вправо - влево

Комплекс упражнений для зарядки. Апрель.

Проигрыш:

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - плечи поочередно вверх-вниз.
2) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу. Круговые движения руками, при этом сжимать - разжимать кисти рук.

1 Куплет –

- 3) И.П.: Ноги на ширине плеч, двигаем руками, согнутыми в локтях вправо-влево.
(*Рано утром по траве и по солнечной дорожке.*)
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны - повороты плечами и руками.
(*Улыбаясь всем вокруг, пробежался Капитошка.*)
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, хлопки ладонями вправо- влево
(*Он попрыгал на листе, покачался на ромашке.*)
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руками, согнутыми в локтях, вверх-вниз- поочередно.
(*и помчался - кто вперед с самой маленькой букашкой.*)

Припев

- 7) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - прыжки.
(*Капитошка, Капитошка, Капитошка,*)
- 8) И.П.: ноги вместе, врозь - продолжаем прыжки.
(*Поиграй со мной, прошу еще немножко*)
- 9) И.П.: бег на месте, хлопки ладонями над головой.
(*Разноцветно вправо-влево капитон, у меня в ладошке весело поет.*)

Проигрыш:

- 10)И.П.: Ноги шире плеч, отводим вправо-влево вытянутые руки.
(*ла -ла -ла*)

2 Куплет - Движения повторяются.

(*в каждый красочный цветок Капитошка залезает,
Закрывает лепесток и спокойно засыпает.
Если пасмурно с утра, гром гремит в мое окошке,*

С каждой капелькой дождя будет новый Капитошка)

Припев - Движения повторяются.

2. Проигрыш - И.П.: Ноги шире плеч, отводим вправо-влево вытянутые руки.

(ла - ла -ла...)

3. Проигрыш - И.П.: Ноги на ширине плеч, круговые движения прямыми руками.

Припев - Движения повторяются.

Комплекс упражнений для зарядки с маленьким мячом. Май.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, с мячом - крутим мяч между ладонями круговыми движениями
- 2) И.П.: о.с. мяч в л. руке 1- сжали сильно мяч в руке 2 – И.П. 3 – передали мяч в другую руку 4 – И.П.
- 3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1 – руки вперед, передать мяч в другую руку 2 – И.П.
- 4) И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к другу 1- отвели левую руку в сторону 2 - И.П. мяч в др. руку 3 - отвели правую руку в сторону 4 - И.П. мяч в др. руку - 8 - 10 раз
- 5) И.П.: ноги шире плеч, руки перед грудью сжимают мяч 1 - поворот корпусом и руками влево 2- И.П. 3 - поворот корпусом и руками вправо 4 - И.П. - 4-6 раз
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки в стороны, в одной руке мяч 1 – наклон вперед, положили мяч на пол 2 – И.П. 3 – наклон вперед, взяли мяч в руку 4- И.П.
- 7) И.П.: ноги шире плеч, одна рука на поясе, другая над головой 1 - наклон корпусом влево 2 - И.П., передали мяч в др. руку 3 - наклон корпусом вправо 4 -И. П.- 6-8 раз
- 8) И.П.: ноги вместе, руки на поясе 1 - высоко поднять л. ногу, согнутую в колене перед собой передали под коленом мяч в др. руку 2 - И.П. 3 - высоко поднять пр. ногу, согнутую в колене перед собой, передали мяч под коленом 4 - И.П. - 5-6 раз
- 9) И.П.: ноги как можно шире плеч, руки в стороны 1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, передать мяч в др. руку 2 - И.П. 3 - то же вправо 4 - И.П.- 6 раз
- 10) Перескоки с правой ноги на левую ногу - 8 - 10 раз.

2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе (от 6 до 7 лет (до окончания образовательных отношений).

1. *Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).*

- Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом.
- Движения хорошо координированы.
- Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх.
- Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).*

- Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения.
- Доступны: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными,

поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами.

- Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске.
- Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад.
- Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая.
- Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
- В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).
- Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.
- Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.
- Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др.
- Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); прыжки через короткую скакалку.
- Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами.
- В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам.
- Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.
- Может контролировать свои действия в соответствии с правилами.

3. *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

- Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности.

- Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты.
- Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях.
- Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников.
- Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования.
- Сопереживает спортивные успехи и поражения.
- Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь.
- Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны.
- Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.
- Объем двигательной активности на высоком уровне.

сентябрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	обследование	обследование	самостоятельное построение в колонну, перестроение в две, в круг. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.	построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки у груди.
ОРУ			<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> одновременное поднятие и опускание плеч. <u>Упр. для туловища:</u> повороты вправо, влево с разведением рук в стороны. <u>Упр. для ног:</u> поочередное поднятие согнутой в колене ноги вперед - вверх.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> энергичное разгибание согнутых в локтях рук. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны вперед, руки в стороны. <u>Упр. для ног:</u> полуприсед, руки на поясе.
ОВД			<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, в разном темпе. <u>Бег:</u> обычный, перекатом с пятки на носок, с выпадом. <u>Прыжки:</u> на месте разными способами. <u>Ползание, лазание:</u> пролезание в обруч разными способами	<u>Ходьба:</u> в колонну по одному с остановкой по сигналу, змейкой. <u>Бег:</u> враспынную, в колонну по одному, змейкой. <u>Упр на равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая разные предметы. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание вдаль правой и левой рукой.
Подвижные игры			«Быстрые ноги» (бег).	«Найди себе пару» (ориентировка в пространстве)
Дыхательные упражнения				«Ветер, ветерок».
Пальчиковая гимнастика			«В гости к пальчику большому».	«Солнце спряталось за тучку».
Коррекционное задание			«Дорожка здоровья» (плоскостопие)	
октябрь				

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение в шеренгу, колонну, размыкание приставным шагом. И.П.: стоя, сидя, основная стойка.	самостоятельное построение вокруг, перестроение в колонну по одному, размыкание. И.П.: сидя, лежа, руки произвольно	самостоятельное построение в шеренгу. Повороты вправо-влево. И.П.: стоя, лежа, руки вдоль туловища.	построение в колонну по одному, в шеренгу, смыкание, размыкание приставным шагом. И.П.: стоя, сидя, руки на поясе.
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> круговые движения согнутыми в локтях руками. <u>Упр. для туловища:</u> наклоны корпуса вправо, влево, руки на поясе. <u>Упр. для ног:</u> сидя, поочередно поднимать вперед, вверх прямую ногу.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя по-турецки, руки на коленях, энергичное поднятие и опускание плеч. <u>Упр. для туловища:</u> лежа на спине, руки под головой, поднятие ног вперед-вверх одновременно. <u>Упр. для ног:</u> сидя, руки упор сзади, поочередное сгибание-разгибание стоп.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> лежа, руки вдоль туловища, через стороны вверх сомкнуть руки над головой. <u>Упр. для туловища:</u> стоя, повороты корпуса вправо-влево. <u>Упр. для ног:</u> стоя, приседания, прямые руки вынести вперед.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя по-турецки, руки поднять вверх, соединить ладони над головой. <u>Упр. для туловища:</u> сидя по-турецки руки на коленях ладонями вверх, наклоны вперед-назад. <u>Упр. для ног:</u> стоя, руки на поясе, отставление ноги назад на носок
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, широким и мелким шагом. <u>Бег:</u> обычный, высоко поднимая колени. <u>Ползание, лазание:</u> проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком. <u>Прыжки:</u> с высоты 30 см, с приземлением на мягкое покрытие.	<u>Ходьба:</u> обычная, широким шагом, змейкой, в полуприседе. <u>Бег:</u> обычный, врассыпную, змейкой по команде. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча вверх, ловля его двумя руками. <u>Упр. на равновесие:</u> ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом.	<u>Ходьба:</u> на носках, гимнастическая ходьба, на пятках. <u>Бег:</u> в разном темпе. <u>Прыжки:</u> выпрыгивание и выпрыгивание в несколько обручей, одновременно двумя ногами. <u>Ползание, лазание:</u> ползание по гимнастической скамейке на животе, одновременно подтягиваясь двумя руками.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носочках, широким и мелким шагом, гимнастическая ходьба. <u>Бег:</u> обычный, по кругу, с заданием. <u>Упр. для равновесия:</u> ходьба по гимнастической скамейке гимнастической ходьбой. <u>Бросание, ловля, метание:</u> перебрасывание мяча в парах друг другу с хлопком и ловля его.
Подвижные игры	Игра-эстафета: «Собери урожай»	«Лягушки» (прыжки)	«Чья команда быстрее? »	«Пустое место» (бег)
Дыхательные упражнения		«Ванька-встанька»	«Насос»	«Гусеница»
Пальчиковая гимнастика			«Лягушка»	
Коррекционные упражнения	«Пройди по мостику»			
Ноябрь				
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения:	построение в шеренгу, перестроение в колонну по два, повороты вправо, влево. И.П.: стоя, основная стойка, сидя на коленях	построение в круг, смыкание, размыкание, перестроение в колонну по одному, по два. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища	самостоятельное построение в колонну за ведущим, ходьба	построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в круг, в колонну по одному в движении. И.П.: стоя, лежа на спине
ОРУ	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> стоя, выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью. <u>Упр для туловища:</u> стоя на коленях, повороты корпуса вправо, влево. <u>Упр для ног:</u> стоя, приседание из положения ноги врозь.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> скольльзящим движением, поочередно поднять руки вверх. <u>Упр для туловища:</u> перекаат со спины на живот. <u>Упр для ног:</u> поочередное поднятие ног под углом 45°.	<u>ОРУ с палкой.</u> <u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> движением, поочередно поднять руки вверх. <u>Упр для туловища:</u> перекаат со спины на живот. <u>Упр для ног:</u> поочередное поднятие ног, прыжки через палку	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> стоя с предметами, руки вперед-вверх, опустить за голову, вниз. <u>Упр для туловища:</u> лежа, развести в стороны руки и ноги. <u>Упр для ног:</u> стоя, поочередно пружинисто сгибать ноги.
ОВД	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы. <u>Бег:</u> обычный, широким шагом, непрерывный (до минуты). <u>Прыжки:</u> через набивные мячи, последовательно через каждый, двумя ногами одновременно. <u>Ползание, лазание:</u> лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз с чередованием рук и ног.	<u>Ходьба:</u> обычная, гимнастическая, с заданиями. <u>Бег:</u> обычный, меняя направление, в чередовании с ходьбой на носках и пятках. <u>Упр для равновесия:</u> стоя в маленьком обруче, на одной ноге, закрыв глаза. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание набивного мяча в вертикальную цель.	<u>Ходьба:</u> со сменой ведущего, ходьба широким/ мелким шагом. <u>Бег:</u> обычный, змейкой. <u>Ползание, лазание:</u> проползание под гимнастической скамейкой по-пластунски, подтягиваясь руками.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, на пятках, перекаатом с пятки на носок. <u>Бег:</u> обычный, челночный бег змейкой. <u>Упр на равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на голове. <u>Бросание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча под дугу головой передвигаясь на четвереньках.
Подвижные игры	«Перелет птиц», эстафета	«Найди свое место» (ориентирование, бег)	эстафета «Собери урожай»	«Воробушки и кот» (прыжки, ходьба)
Дыхательные упражнения	«Вдох, выдох»	«Сдуй листок».		
Коррекционное упражнение	«Дорожка здоровья»	«Медведь и заяц»	«Дорожка здоровья»	«Перейди через мостик»
Декабрь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	построение в два круга, перестроение в шеренгу, перестроение в две	построение в шеренгу, в колонну по одному, по два, по три. Повороты вправо,	построение в колонну по два, перестроение в два круга, в один, в шеренгу.	самостоятельное построение в три колонны, перестроение в три

	колонны. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.	влево. И.П.: стоя, основная стойка, на ширине плеч	И.П.: лежа на животе, на спине, руки перед собой (с предметами).	круга, повороты вправо, влево, прыжком. И.П.: стоя, основная стойка, руки произвольно
ОРУ	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> руки через верх, опустить за голову. <u>Упр для туловища:</u> лежа перекач на живот, упор на руки, прогнуться. <u>Упр для ног:</u> поочередное сгибание ног в колене, стопа на полу	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> выполнение круговых движений кулаков и рук. <u>Упр для туловища:</u> повороты корпуса с наклоном вперед. <u>Упр для ног:</u> выставление ноги вперед на носок, скрестно.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> лежа на спине, перекадывание предмета из одной руки в другую. <u>Упр для туловища:</u> на спине сгруппировавшись перекадывание с одного бока на другой. <u>Упр для ног:</u> из положения на спине, поднять двумя ногами предмет вверх.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> руки через стороны вверх, с хлопком. <u>Упр для туловища:</u> наклоны корпуса вперед, руки, назад, вверх. <u>Упр для ног:</u> маршировка на месте.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, перекатом, с выпадам, со сменой ведущего. <u>Бег:</u> обычный, на носках, непрерывный (до минуты). <u>Ползание, лазание:</u> перелезание через верх стремянки. <u>Прыжки:</u> в длину, с места на мягкое покрытие.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, между предметами, высоко поднимая колени. <u>Бег:</u> на носках, с высоким подниманием колена. <u>Бросание, ловля, метание:</u> метание снежка в цель, проезжая мимо на санках. <u>Упр на равновесие:</u> скользить с разбега по ледяной дорожке с приседанием, держа равновесие.	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, гимнастическая, по ребристой доске, перешагивая через предметы. <u>Бег:</u> на носках, с заданием, змейкой. <u>Ползание, лазание:</u> ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками. <u>Прыжки:</u> с высоты в глубину в обозначенное место.	<u>Ходьба:</u> обычная, приставным шагом, с приседанием, с выпадом. <u>Бег:</u> в разном темпе, змейкой, со сменой ведущего. <u>Бросание, ловля, метание:</u> ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы, забивая в ворота. <u>Упр на равновесие:</u> ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.
Подвижные игры	«Сбей булаву» (метание)	«Два мороза» (бег)	«Лови, бросай, упасть не дай» - эстафета	Игра-забава «Веселые санки»
Дыхательные упражнения			«Сдуй снежинку»	
Пальчиковая гимнастика		«Слепи снежки, построй крепость»		
Коррекционное задание	Коррекция осанки: «Контроль осанки»		Коррекция плоскостопия: «Перенеси шишку пальцами ног»	
Январь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	мониторинг	мониторинг	самостоятельное построение в колонну по одному, в шеренгу, размыкание и смыкание. И.П.: сидя по-турецки, лежа, руки произвольно.	самостоятельное построение в две колонны, перестроение в два круга, перестроение в колонну по одному, равнение в затылок. И.П.: сидя, ноги вместе.

ОРУ			<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя, сгибание рук в стороны, с растопыренными пальцами, из положения руки на плечах. <u>Упр. для туловища:</u> потянуться вверх, за руками. <u>Упр. для ног:</u> сидя, поднять вверх согнутые в коленях ноги и опустить вниз	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> сидя, скрестные движения прямых рук перед грудью. <u>Упр. для туловища:</u> принять положение - лежа, руки на поясе. <u>Упр. для ног:</u> поочередное сгибание и разгибание ног в коленях.
ОВД			<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, мелким, широким шагом, скрестным шагом. <u>Бег:</u> обычный в колонне по одному из разных И.П. . <u>Ползание, лазание:</u> лазание по гимнастической стенке, используя перекрестное движение рук. <u>Прыжки:</u> на батуте.	<u>Ходьба:</u> обычная, в колонну по одному, с выпадами, в полуприсяди, на носках. <u>Бег:</u> с изменением темпа и направления, обычный. <u>Упр. на равновесие:</u> кружение парами, держась за руки. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание двумя руками набивного мяча-медбола.
Подвижные игры			«Полоса препятствий» (модули)	«Пингвины на льдине»
Пальчиковая гимнастика				«1,2,3,4,5 вышел пальчик погулять»
Коррекционное задание			Веселый тренинг «Велосипед»	

Февраль

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	самостоятельное построение в один круг, перестроение в два круга. И.П.: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, с предметами.	самостоятельное построение шеренгу, перестроение в колонну, в две. И.П.: сидя, лежа на спине, на животе, руки произвольно	построение в две колонны, размыкание в стороны, повороты, равнение в колонне. И.П.: стоя на коленях, руки на поясе.	построение в колонну по одному, перестроение по два, три, четыре. И.П.: сидя, руки - упор сзади, ноги вместе
ОРУ	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поочередные взмахи руками (с предметами). <u>Упр. для туловища:</u> наклон корпуса вперед, руки с предметами в стороны. <u>Упр. для ног:</u> полуприсяд, предмет вынести вперед.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> круговые движения рук согнутых в локтях. <u>Упр. для туловища:</u> лежа на спине, одновременное поднятие рук и ног вверх. <u>Упр. для ног:</u> лежа на животе, разведение ног в стороны.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> хлопок прямыми руками перед грудью, хлопок сзади за спиной. <u>Упр. для туловища:</u> сидя, на коленях, подняться на колени, повороты в стороны. <u>Упр. для ног:</u> встать с колен, без помощи рук, вернуться в И.П.	<u>Упр. для рук и плечевого пояса:</u> поочередное поднятие рук вверх и хлопок над головой. <u>Упр. для туловища:</u> наклон корпуса вперед, руками обнять стопы. <u>Упр. для ног:</u> ходьба вперед, назад
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, с приседанием, с остановкой. <u>Бег:</u> обычный, на носках, в чередовании с ходьбой, с заданием. <u>Прыжки:</u>	<u>Ходьба:</u> на носках, с разным положением рук, с высоким поднятием колена, приставным шагом. <u>Бег:</u> обычный, на носках, сгибая ноги	<u>Ходьба:</u> на носках, на наружной стороне стоп, с выпадом, с крестным шагом, гимнастической ходьбой. <u>Бег:</u> обычный, на носках, в разном темпе.	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, между предметами, гимнастическая <u>Бег:</u> обычный, на носках, с преодолением препятствий. <u>Бросание, ловля,</u>

	перепрыгивание через снежные горки, одновременно двумя ногами, последовательно через каждую. <u>Ползание, лазание:</u> забраться на высокую гору и скатиться с нее разными способами.	назад, мелким и широким шагом. <u>Упр для равновесия:</u> ходьба по канату прямо, «лесенкой», боком – приставным шагом. <u>Бросание, ловля, метание:</u> отбивание мяча о пол, правой и левой руками, непрерывно (5-10 раз).	<u>Ползание, лазание:</u> лазание по веревочной лестнице. <u>Прыжки:</u> боковой галоп.	<u>метание:</u> ведение мяча ногой и закатывание его в ворота. <u>Упр для равновесия:</u> ходьба по линии спиной вперед.
Подвижные игры	«Снежки» (метание)	«Автомобили, пешеходы» (ориентировка в пространстве)	«Полоса препятствий» (с мячами)	«Перенеси булаву, не урони» (бег)
Дыхательные упражнения		«Глубокий вдох»	«Глубокий вдох»	
Пальчиковая гимнастика		Массаж лица «Гном»		
Коррекционное задание	Коррекция плоскостопия: ходьба по узкой дорожке, перешагивая снежки			Профилактика плоскостопия: катание пластиковой бутылки, наполненной водой.
март				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	самостоятельное построение в колонну по одному, в круг, в шеренгу, размыкание. И.П.: стоя, основная стойка, сидя - руки – упор сзади	самостоятельное построение в круг, перестроение в два, в три. И.П.: сидя на коленях, руки на поясе.	построение в шеренгу, расчет на первый -второй, перестроение в две колонны, повороты в стороны, кругом, прыжки. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, с мячом в руках.	самостоятельное построение в колонну по одному, по два, по три, смыкание и размыкание. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны
ОРУ	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> стоя, руки вытянуты вперед, вращение кистями рук. <u>Упр для туловища:</u> стоя, потянуться за руками вверх. <u>Упр для ног:</u> стоя, поочередные выпады ног вперед.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> энергичные сгибания и разгибание рук, из положения руки перед грудью. <u>Упр для туловища:</u> руки на поясе, подняться на колени, сесть на правую сторону колена, на левую. <u>Упр для ног:</u> на ширине плеч, сед между ногами.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> мяч внизу, с силой сгибая руки в локтях, подносим к груди. <u>Упр для туловища:</u> стоя, повороты в стороны с наклоном корпуса вперед, мяч за спиной. <u>Упр для ног:</u> стоя, согнуть поочередно правую и левую ногу, мяч к груди.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> энергичное поднимание и опускание плеч, руки в стороны. <u>Упр для туловища:</u> лежа, руки вдоль туловища, поднять поочередно каждую ногу вверх, хлопок над ногой. <u>Упр для ног:</u> приседание руки в стороны.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная, в разных направлениях, по кругу, по прямой, змейкой, приставным	<u>Ходьба:</u> обычная, скрестным шагом, перекаат с пятки на носок.	<u>Ходьба:</u> обычная, приставным шагом вперед, назад, на внешней и	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, скрестным и приставным шагом, высоко поднимая

	шагом вперед - назад, на носках. <u>Бег:</u> обычный, на носках, поднимая колено, мелким шагом, с мячом. <u>Прыжки:</u> с продвижением вперед, между колен - мяч. <u>Ползание, лазание:</u> висы.	<u>Бег:</u> обычный, сильно сгибая ноги назад, широким шагом. <u>Бросание, ловля, метание:</u> перебрасывание мяча друг другу с заданием. <u>Упр для равновесия:</u> ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом кругом.	внутренней сторонах стоп, в разном темпе. <u>Бег:</u> на носках, в разном темпе и направлении. <u>Ползание, лазание:</u> лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. <u>Прыжки:</u> в длину с разбега на мягкое покрытие	колени. <u>Бег:</u> обычный, с поворотом, вынося прямые ноги вперед. <u>Бросание, ловля, метание:</u> отбивание мяча о пол, двумя руками. <u>Упр для равновесия:</u> стойка "ласточка" после движения
Подвижные игры	«Попади в цель»- эстафета	«Коршун и наседка»	«Перейди болото» (на равновесие)	«Песок, море, джунгли» (ориентировка в пространстве)
Дыхательные упражнения		«Насос»		
Пальчиковая гимнастика		«Дельфин и волна»		«Ладонь, кулак», «Каждый пальчик похвали»
Коррекционное упражнение	«Контроль осанки»		«Собери крышки в коробку пальцами ног»	
апрель				
Этапы занятия	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Строевые упражнения:	самостоятельное построение в колонну, перестроение в два круга, в две колонны, расчет на первый-второй, перестроение в четыре колонны. И.П.: стоя, сидя парами лицом к лицу.	самостоятельное построение в шеренгу, перестроение в колонну, в две, в два круга. И.П.: лежа на спине, руки произвольно	самостоятельное построение в шеренгу, размыкание и построение в круг, размыкание. И.П.: стоя, сидя, руки - упор сзади	самостоятельное построение в колонну, в шеренгу, в круг, смыкание и размыкание. И.П.: сидя по-турецки, руки на коленях.
ОРУ	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> сидя, взявшись за руки, поочередно сгибая руки в локте. <u>Упр для туловища:</u> сидя: ноги врозь, взявшись за руки, поочередно лечь на спину из положения лежа. <u>Упр для ног:</u> стоя, взявшись за руки, прыжки, ноги вместе - врозь.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> поднять руки в стороны, вверх, через стороны вниз. <u>Упр для туловища:</u> одновременное поднятие прямых ног вперед - вверх. <u>Упр для ног:</u> поочередное сгибание - разгибание стоп.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> стоя, вращение вперед и назад, согнутыми в локтях руками. <u>Упр для туловища:</u> сидя, наклон корпуса вперед, руками обнять стопы. <u>Упр для ног:</u> сидя, поочередное сгибание ног в коленях.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> руки вперед, повороты ладоней вправо, влево. <u>Упр для туловища:</u> «Неваляшка», наклоны в стороны. <u>Упр для ног:</u> «Бабочка», сведение и разведение колен.
ОВД	<u>Ходьба:</u> обычная: гимнастическая, с заданием. <u>Бег:</u> обычный, на	<u>Ходьба:</u> обычная, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на	<u>Ходьба:</u> обычная, на носках, змейкой со сменой ведущего, с заданием.	<u>Ходьба:</u> обычная, гимнастическая, с выпадом, на носках. <u>Бег:</u> обычный, на

	носках, челночный. <u>Прыжки</u> : с высоты в намеченное место. <u>Ползание, лазание</u> : лазание вверх по гимнастической стенке.	носок, по ребристой доске. <u>Бег</u> : обычный, с преодолением препятствий. <u>Бросание, ловля, метание</u> : отбивание мяча о пол, с продвижением вперед. <u>Упр для равновесия</u> : сохраняя равновесия, балансировать стоя на большом набивном мяче.	<u>Бег</u> : по сигналу, обычный со сменой ведущего. <u>Прыжки</u> : спиной вперед. <u>Ползание, лазание</u> : лазание по веревочной лестнице.	скорость. <u>Бросание, ловля, метание</u> : бросание мяча и ловля от стены разными способами. <u>Упр для равновесия</u> : вставание и усаживание без помощи рук.
Подвижные игры	«Кто самый меткий» эстафета	эстафета «Бег парами»	«Третий лишний» (бег)	«Песок, море, джунгли» (ориентировка в пространстве)
Дыхательные упражнения	«Надуй шарик»	«Гуси»		«Насос»
Пальчиковая гимнастика				«Ладонь, кулак»
Коррекционное упражнение			«Контроль осанки»	
май				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Строевые упражнения	самостоятельное построение в круг, в шеренгу, в колонну, размыкание и смыкание.	построение в три колонны, равнение по ориентирам, повороты прыжком.		
ОРУ	с флажками	«Спортивные соревнования»	мониторинг	мониторинг
ОВД	«Перейди болото» «Полоса препятствий» (модули). «Сбей булаву» «С кочки на кочку»	<ul style="list-style-type: none"> • Четкое выполнение любого комплекса ОРУ. Прыжки в длину, с места. • Метание в горизонтальную и вертикальную цели. • Подлезание под несколько предметов подряд, разными способами. • Ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове, с приседанием на середине и перешагиванием через несколько предметов. • Ведение мяча рукой по прямой, вокруг предметов. • Прыжки с высоты 30см. и касание рукой подвешенного сверху предмета. • Бег на скорость. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке разными способами. • Самостоятельное восстановление дыхания. 		
--	--	--	--	--

Комплекс упражнений для зарядки. Сентябрь.

- 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед 1 – хлопок руками перед собой 2 – хлопок руками сзади
- 2) И.П.: ноги на ширине плеч руки внизу 1 – руки на пояс 2 – руки на плечи 3 –руки вверх 4 –И.П.
- 3) И.П.: ноги шире плеч, руки на плечах 1 – поворот корпусом влево 2 – И.П. 3 – поворот корпусом вправо 4 – И.П.
- 4) И.П.: ноги шире плеч, руки на поясе 1 – наклон корпуса вправо 2 – И.П. 3 – наклон корпуса влево 4 – И.П.
- 5) И.П. ноги шире плеч, руки внизу 1 – наклон к левой стопе 2 – выпрямились, хлопок над головой 3 – наклон к правой стопе 4 – выпрямились, хлопок над головой
- 6) И.П.: стоя на коленях, руки на поясе 1 – присели вправо 2 – И.П. 3 – присели влево 4 – И.П.
- 7) И.П. :сидя на полу, упор сзади прямыми руками 1 – поднять правую ногу 2 – И.П. 3 – поднять левую ногу 4 – И.П.
- 8) Прыжки на двух ногах и поочередно на правой и на левой. 8 -12 раз
- 9) Упражнение на дыхание.

Комплекс упражнений для зарядки с палкой. Октябрь.

- 1) И.П.: о.с. руки вытянуты вперед 1 - поднять конец палки пр. рукой вверх, л.рукой вниз 2- И.П. 3 – поднять конец палки л. рукой вверх, пр. вниз
- 2) И.П. о.с. палка в согнутых руках 1 - 2 крутим палку между ладонями движениями вперед-назад 8 – 10 раз
- 3) И.П. о.с. руки внизу, палка спереди 1 - руки вверх 2 – И.П.
- 4) И.П. ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 – наклон корпусом влево 2 - И.П. 3 – наклон корпусом вправо 4 - И.П.
- 5) И.П. ноги шире плеч руки вытянуты вперед 1 – поворот корпусом влево 2 – И.П. 3 - поворот корпусом вправо 4 – И.П.
- 6) И.П. ноги шире плеч, корпус наклонен вперед, руки внизу 1 – мах руками влево 2 – мах руками вправо
- 7) И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки вверху 1 – опустить ноги на пол, руки вниз 2 – И.П.
- 8) И.П. сидя на корточках, опора руками на пол впереди 1 - встать на ноги, не отрывая рук от пола 2 – И.П.
- 9) Прыжки на месте вправо и влево на двух ногах
- 10) Упражнение на дыхание

Комплекс упражнений для зарядки (под мелодию песни «Бананамамма») Ноябрь.

Проигрыш: И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуты в локтях
Сгибаем и разгибаем ладони; пальцы врозь; локти вверх - вниз.

Куплет 1: *Утро проснется, выпьет чай с печеньем*

И.п.: Ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, ладони касаются лица.
Повороты корпусом вправо, влево.

Снова начнется в городе движенье

И.п.: Ноги шире плеч, руки на поясе.
Полуприсед, левой рукой полукруг влево; полуприсед, правой рукой полукруг вправо.

Птиц, автомобилей, каруселей город.

И.п.: Ноги шире плеч, руки в стороны

Просыпайся детский город!

Пружинящие махи руками вверх-вниз с поворотами корпуса вправо-влево.

Припев: *Бананамаме поверишь в чудеса,*

И.п.: Ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Бананамаме сбываются мечты

Сгибаем и разгибаем поочередно руки в локтях, ноги в коленях.

Бананамаме - горящие глаза

И.п.: Ноги вместе, руки на поясе.
Полуприсед с поворотом вправо-влево.

Так сверкают, как в небе звезды.

И, п.: Ноги вместе, руки на поясе.

Поднять левую руку вверх и одновременно отставить левую ногу в сторону.
Тоже с правой ногой и рукой.

Проигрыш

Куплет 2:

Утро, зевая, открывает двери

(Движения повторяются из 1 куплета)

Снова оживают куклы и качели.

Горы, небоскребы разноцветных полок.

Здравствуй. Здравствуй разноцветный город!

Припев и проигрыш

(Движения повторяются)

Комплекс упражнений для зарядки под мелодию «Новогодние игрушки». Декабрь.

Вступление: 1) И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- медленно «описываем» полукруг выпрямленными руками

2 - то же в другую сторону

Куплет: 2) И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверху над головой.

Крутить кистями рук, покачивая головой.

3) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на плечах 1- плечи поднять вверх

2 - опустить плечи, (затем поочередно поднимать и опускать правое и левое плечо)

4) то же 1 - плечи вперед 2 - плечи назад

Припев: 5) И.П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед 1- согнуть правую руку, покачивая ногами 2 - разогнуть правую руку, согнуть левую, покачивая ногами

6) И.П.: то же. Тоже делаем руками в стороны.

7) И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- полуприсед и «чертим» горизонтальный полукруг в левую сторону

2 - полуприсед и «чертим» горизонтальный полукруг в правую сторону

8) И.П.: стоя на носках, руки за спиной - проходим маленький круг в правую и в левую стороны

Куплет: 9) И.П.: ноги шире плеч, руки вытянуты влево

1- полуприсед и поворот корпуса с вытянутыми руками влево

2 - полуприсед и поворот корпуса вправо

10) И.П.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, за головой 1- отставить левую ногу на

носок в сторону 2- И.П. 3 - отставить правую ногу на носок в сторону 4- И.П.

Комплекс упражнений для зарядки с гантелями. Январь.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки над головой, держат гантели
крутить кистями вправо, влево - 6 - 8 раз
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам
1 - поднять руки над головой, 2 - И. П. 6 – 8 раз
- 3) И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, одна согнута в локте
1 - разогнуть одну руку, другую согнуть 2 – И.П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (кулаки и локти прижаты друг к другу) 1 - отвели левую руку в сторону 2 - И. П. 3 - отвели правую руку в сторону 4 - И. п. 8 - 10 раз
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки перед грудью, держат гантели
1 - поворот корпусом и прямыми руками влево 2 - И. П. 3 - поворот корпусом и прямыми руками вправо 4 - И.п.-4- 6 раз
- 6) И. П.: ноги шире плеч, руки в стороны, корпус наклонен вперед - «Мельница»
1 - мах руками влево 2 - мах руками вправо - 6 раз
- 7) И. П.: ноги шире плеч, одна рука прижата к поясу, другая над головой
1 - наклон корпусом влево 2 - И. п. 3 - наклон корпусом вправо 4 - И. П.- 6-8 раз
- 8) И. П.: ноги вместе, руки прижаты к поясу 1- высоко поднять левую ногу перед собой 2 - И. П. 3 - высоко поднять правую ногу перед собой 4 - И. п. 5 - 6 раз
- 9) И. П.: ноги как можно шире плеч, руки в стороны
1 - наклон влево, согнуть левую ногу в колене, руками коснуться левого колена 2 - И. П. 3 - то же вправо 4 - И. П. - 6 раз
- 10) Перескоки с правой ноги на левую, руки поочередно вверх-вниз - 8 - 10 раз

Комплекс упражнений для зарядки с флажками под мелодию «Богатырская сила». Февраль.

Вступление - маршируем по кругу.

- 1) И.П.: ноги вместе, руки внизу 1-шаг вправо, правую руку вытянуть в сторону 2 - И.П.3 - шаг влево, левую руку вытянуть в сторону 4 - И.П. -4 раза
Проигрыш - маршируем на месте
- 2) И.П.: ноги , правая рука сверху, левая внизу 1 - рывок руками, сменить положение рук 2 - рывок руками, сменить положение рук - 4 раза
- 3) И.П.: ноги вместе, руки внизу 1- руки через стороны к плечам, «пружинка» 2- И.П. - 4раза
Проигрыш - маршируем на месте
- 4) И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 - наклон туловища вправо, левая рука над головой 2- И.П 3 - наклон туловища влево, пр. рука над головой 4- И.П. – 4 раза
Проигрыш - маршируем на месте
- 5) И.П.: основная стойка, руки внизу 1- колено правой ноги соединить с локтем правой руки 2 - И.П. 3 - колено левой ноги соединить с локтем правой руки 4 - И.П. - 4 р
- 6) И.П.: ноги шире плеч, руки внизу 1- повернувшись влево, встать на правое колено, руки согнуть в локтях 2 – И.П. 3 - согнуть левое колено, руки согнуть в локтях 4 - И.П. – 4р.
Проигрыш - маршируем на месте
- 7) И.П.: основная стойка, руки на поясе 1- присесть, колени развести в стороны 2 - встать правую (левую) ногу поставить на пятку - 8 раз
- 8) И.П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. Прыжки: руки в стороны - вперед - 6 раз

Комплекс упражнений для зарядки с лентами (еврейские мотивы). Март.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, впереди на поясе, держат ленты
1 - медленно отводим правую руку в сторону 2 - И. П.
3 - медленно отводим левую руку в сторону 4 - И. П.
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
медленные повороты головы вправо - влево
- 3) И. П.: то же 1 - поднять правое плечо 2 - И. П. 3 - поднять левое плечо
4 - И. П.
- 4) И. П.: ноги на ширине плеч, руки вверх - скрестные махи вытянутыми руками
вправо - влево
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки перед собой, согнутые в локтях
1 - 2 - медленно наклоняемся вперед, руками крутим вперед
3 - 4 - медленно разгибаемся, руками крутим назад
- 6) И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед, держат ленты
медленно переступаем вокруг себя мелкими шагами, в одну и в другую сторону
- 7) И. П.: ноги шире плеч, руки вытянуты вперед
1 - 2 - наклон вперед, развели руки в стороны
3 - 4 - разогнуться, свести руки перед собой
- 8) И. П.: ноги вместе, руки на поясе - шаг вправо 2 - полуприсед 3 - шаг влево
4 - полуприсед
- 9) И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой
1 - 2 - полуприсед, волнообразные движения руками вверх - вниз
3 - 4 - И. П.
- 10) И. П.: ноги шире плеч, руки вытянуты в сторону
1 - 2 - потянулись влево, небольшое движения руками вверх
3 - 4 - потянулись вправо, небольшое движения руками вверх
- 11) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу
1 - 2 - 3 - 4 - медленный наклон вперед, скрестные махи руками
1 - 2 - 3 - 4 - медленно разогнуться, скрестные махи руками
- 12) И. П.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. Прыжки на месте с
поворотом корпуса вправо - влево, руки двигаются вправо - влево
- 13) Повторяются упр. № 5, 6, 7, 8, 9 по 2 раза
- 14) И. П.: ноги на ширине плеч, руки в сторону 1 - 2 - 3 - 4 - медленно
раздвигаем руки в стороны 1 - 2 - 3 - 4 - медленно приходим в И. П.

Комплекс упражнений для зарядки (под песню «Капитошка») Апрель.

Проигрыш:

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - плечи поочередно вверх-вниз.
- 2) И. П.: ноги шире плеч, руки внизу. Круговые движения руками, при этом сжимать -
разжимать кисти рук.

1 Куплет –

- 3) И. П.: Ноги на ширине плеч, двигаем руками, согнутыми в локтях вправо-влево.
(Рано утром по траве и по солнечной дорожке.)
- 4) И. П.: ноги шире плеч, руки в стороны - повороты плечами и руками.
(Улыбаясь всем вокруг, пробежался Капитошка.)
- 5) И. П.: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, хлопки ладонями вправо- влево
(Он попрыгал на листе, покачался на ромашке.)
- 6) И. П.: ноги шире плеч, руками, согнутыми в локтях, вверх-вниз- поочередно.
(и помчался - кто вперед с самой маленькой букашкой.)

Припев

- 7) И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - прыжки.
(Капитошка, Капитошка, Капитошка,)

- 8) И.П.: ноги вместе, врозь - продолжаем прыжки.
(Поиграй со мной, прошу еще немножко)
- 9) И.П.: бег на месте, хлопки ладонями над головой.
(Разноцветно вправо-влево Капитон, у меня в ладошке весело поет.)

Проигрыш:

- 10)И.П.: Ноги шире плеч, отводим вправо-влево вытянутые руки.
(ла -ла -ла)

3 Куплет - Движения повторяются.

(в каждый красочный цветок Капитошка залезает,
Закрывает лепесток и спокойно засыпает.
Если пасмурно с утра, гром гремит в мое окошке,
С каждой капелькой дождя будет новый Капитошка)

Припев - Движения повторяются.

- 2. Проигрыш** - И.П.: Ноги шире плеч, отводим вправо-влево вытянутые руки.
(ла - ла -ла...)
- 3. Проигрыш** - И.П.: Ноги на ширине плеч, круговые движения прямыми руками.
Припев - Движения повторяются.

Комплекс упражнений для зарядки с малым мячом. Май.

- 1) И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, держат палку
Катаем палку между ладонями движениями вперед-назад - 8 - 10 раз
- 2) И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1- поднять руки над головой
2 – положить палку на плечи 3 – поднять руки над головой 4 – И.П.
- 3) И.П. ноги шире плеч, руки вверху 1- наклон корпусом вправо 2 – И.П.
3 – наклон корпусом влево 4 – И.П.
- 4) И. П.: ноги шире плеч, руки впереди 1- поворот корпусом вправо 2 – И.П.
3 – тоже в другую сторону 4 – И.П.
- 5) И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, держат перед собой палку
1-согнуть в колене правую ногу, коснуться палки коленом 2 – И.П.
3 – то же левой ногой 4 – И.П.
- 6) И. П.: ноги шире плеч, руки внизу, корпус наклонен вперед 1 – мах руками
влево 2 – мах руками вправо
- 7) И. П.: сидя на полу, руки вытянуты вперед 1 – 4 тянемся руками к стопам
5 – 8 отдыхаем и снова тянемся, стараясь не сгибать ноги в коленях
- 8) И. П.: стоя на коленях, руки на полу 1 - сгибаем спину 2 - разгибаем спину
- 9) И. П.: ноги вместе, палка на плечах - прыжки на правой и левой ногах поочередно
- 10) Упражнение на дыхание - дуем на кончик палки.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. СРЕДНЯЯ ГРУППА 4- 5 лет).			

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно – ролевые, - тематические, - классические, - на улице. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>Образовательная деятельность в индивидуальной форме.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - музыкально – ритмическая. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная, - коррекционная. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие, - классические, - коррекционные. 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседы.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Посещения бассейна.</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Консультативные встречи.</p>
--	---	---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. СТАРШАЯ ГРУППА (5- 6 лет).

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно – ролевые, - тематические, - классические, - на улице. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>Образовательная деятельность в индивидуальной форме.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально – ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения и ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие, - классические, - коррекционные. 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседы.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещения бассейна.</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Консультативные встречи.</p>
--	---	---	---

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6- 7 лет (до окончания образовательных отношений))

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно – ролевые, - тематические, - классические, -тренирующие, - на улице. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.</p>	<p>Образовательная деятельность в индивидуальной форме. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально – ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие, - классические, - коррекционные. 	<p>Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.</p>	<p>Беседы. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещения бассейна. Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи.</p>
---	--	---	--

2.5. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.

Дни недели.	Утренней гимнастики.	Подготовка к НОД, НОД по физической культуре	Работа с воспитателями, консультации, изготовление атрибутов, написание сценариев.	Работа с родителями.	НОД в индивидуальной форме
Понедельник	07.50-08.40	08.40-10.00 10.50-12.00	13.00-14.20	12.00-12.30	10.00-10.50
Вторник		15.15-17.05	12.00-12.30 13.00-15.15	17.05-17.30	11.00-12.00
Среда	07.50-08.40	08.40-09.25 10.45-12.00	12.00-12.30 13.00-14.20		09.25-10.45
Четверг	07.50-08.40	08.40-10.50	12.00-12.30 13.00-14.20		10.50-12.00
Пятница	07.50-08.40	10.50-12.00	13.00-14.20	12.00-12.30	8.40-10.50
Всего: 30 часов	3ч. 20 мин.	9ч.40 мин.	9ч.05 мин.	1ч. 25мин	6ч.30 мин

2.6. Циклограмма двигательной активности

Формы активности	Режимное время	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	Во время утреннего приема детей	20 мин	20 мин	20 мин
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	Перед завтраком	10 мин	10 мин	10 мин
3. Занятия по физической культуре.	1 и 2 половина дня 3 раза в неделю, одно-на прогулке	20 мин	25 мин	30 мин
4. Физкультминутки	Во время НОД	3 мин	2x3 =6 мин	2x3=6 мин
5. Физкультпаузы. Двигательная разминка.	Во время перерыва между ОД	10 мин	10 мин	10 мин
6. Упражнения для развития мелкой моторики	Во время ОД	3 мин	2x3 =6 мин	2x3=6 мин
7. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, НОД в индивидуальной форме по развитию физических качеств, подвижные игры, дыхательная гимнастика)	Утро	45 мин	45 мин	50 мин
8. Динамический час - бодрящая гимнастика, - оздоровительные, закаливающие процедуры, - ходьба по «дорожке здоровья» - упражнения для формирования правильной осанки, свода стоп и др.	После дневного сна	10 мин	15 мин	15 мин
9. Коррекционная ритмика	1 и 2 половина дня 1 раз в неделю	20 мин	25 мин	30 мин
10. НОД. Музыка.	1 и 2 половина дня 2 раза в неделю	20 мин	25 мин	30 мин
11. Самостоятельная двигательная	После полдника	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей		

деятельность, подвижные игры				
12. Прогулка (НОД в индивидуальной форме по развитию физических качеств, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	Вечер	50 мин	50 мин	60 мин
13. Пешая прогулка до дома	Вечерний отрезок времени	15 – 20 мин	15 – 20 мин	15 – 20 мин
14. День здоровья	В течение дня	20 - 30 мин	25 -35мин.	30 - 40 мин
15.Физкультурный досуг	1 раз в 2 месяца во II-ой половине дня 2-3 раза в год	20 – 30 мин	25 -35мин.	30 – 40 мин
16.Физкультурный спортивный праздник	2 раза в год в спорт.- зале или на воздухе	20 – 30 мин	25 – 35 мин	30- 40мин.

2.7. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с задержкой психического развития.

Основная цель программы коррекционной работы: создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ЗПР посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

2.7.1. Диагностический модуль.

Цель: выявление недостатков в физическом развитии, индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Основными задачами обследования детей являются следующие:

- выявление пробелов в овладении ребенком образовательным содержанием на предыдущих этапах
- на этой основе построение индивидуальной программы коррекционной работы.

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Диагностическая работа строится с опорой на **основные психолого-диагностические принципы**, признанные отечественной специальной психологией и коррекционной педагогикой и раскрытые в трудах Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, В.И.

Лубовского, Д. Б. Эльконина и др. (прописаны в пункте 2.8.1 АООП МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края.)

В течение учебного года специалисты проводят обследование в три этапа (вводный, промежуточный и итоговый).

Первый этап (2 недели сентября).

Цели обследования на вводном этапе

- изучение анамнестических данных о развитии ребенка, микросоциальных условий жизни и воспитания в семье.
- выявление пробелов в овладении ребенком образовательным содержанием на предыдущих этапах
- выявление особенностей и недостатков развития речи и познавательной деятельности ребёнка
- построение индивидуальной программы коррекционной работы.

Второй этап (первые две недели января).

Основные *цели* обследования на этом этапе:

- уточнение и дополнение ранее полученных сведений о детях,
- выявление динамики развития детей на основе критериев комплексного диагностического обследования;
- коррекция индивидуальных программ сопровождения на основе полученных данных промежуточной диагностики.

Динамическое диагностическое обследование позволяет нам оценить правильность выбранных методов и содержания коррекционной работы с каждым ребенком и группой в целом. В план коррекционной работы педагоги вносят коррективы, уточняют цели и задачи.

Третий этап (две последние недели мая).

Цели:

- определение характера динамики развития ребёнка;
- оценивание результативности коррекционно-педагогической работы;
- определение оптимального образовательного маршрута каждого воспитанника и составление прогноза относительно дальнейшего развития.

**Функциональные обязанности инструктора по физической культуре,
принимающего участие в обследовании ребенка.**

Изучаемые вопросы	Диагностический инструментарий	Представление информации	Сроки
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей». - М.: Мозаика- Синтез, 2000-256 с.	Карта развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта	сентябрь январь, май

Изучение медицинских карт воспитанников; анализ состояния здоровья воспитанников на основе выделения групп здоровья	Изучение медицинских карт, сбор анамнеза	Анамнестическая карта	сентябрь май
---	--	-----------------------	-----------------

2.7.2. Социально-педагогический модуль. Организация взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи:

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

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

сроки	Формы работы	Возрастная группа
сентябрь – май сентябрь, январь, апрель сентябрь, январь, апрель	<ul style="list-style-type: none"> • наглядная информация (стенды, папки-передвижки «Спортивная жизнь детского сада» и др. • памятки; • спортивная информация на странички на сайте ДОУ; • консультации, семинары, семинары-практикумы, • выступление на групповых родительских собраниях; 	<p>старшая подготовительная 1 раз в квартал</p> <p>Обновление постоянно По плану</p> <p>По запросу</p>
ноябрь, апрель сентябрь – май октябрь, май	<ul style="list-style-type: none"> • Дни здоровья. • Совместные праздники, развлечения. • Участие в творческих и спортивных смотрах-конкурсах • Мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности 	<p>2 раза в год По плану По плану Постоянно по годовому плану 2 раза в год</p>

2.7.3. Консультативно-просветительский модуль.

№	Срок	Тема мероприятия	Форма проведения	Примечание
1.	август, 2020	тема по самообразованию	Составление плана работы по самообразованию	В Портфолио
2.	сентябрь, 2020	«Физическое и психическое здоровье»	Педагогический час.	
3.	сентябрь, 2020	«Портфолио педагога»	Смотр-конкурс	
4.	Ноябрь, 2020	«Движение ради здоровья»	Консультация	
5.	Декабрь 2021	«Развиваем культурно – гигиенические навыки дома»	Консультация для родителей через папку- передвижку.	
6.	апрель, 2021	«Будь здоров»	Калейдоскоп ЗОЖ	
7	апрель, 2021	«Панорама творческих занятий»	взаимопосещение	
8	май, 2021		Анализ работы по самообразованию.	
9	май, 2021	«Олимпийские надежды 2021» для детей с ОВЗ	Соревнования детских дошкольных учреждений г. Рубцовска	
10	в течение года	Участие в онлайн - вебинарах по различной тематике		
11	в течение года	Участие в городских, региональных, федеральных конкурсах, акциях и смотрах		
12	в течение года	Участие в ММО инструкторов по физической культуре.		

Перспективный план работы инструктора по физической культуре с воспитателями и узкими специалистами.

Сроки	Содержание работы
Сентябрь	«Влияние занятий физической культуры на организм ребёнка».
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
	Привлекать педагогов к изготовлению нетрадиционных атрибутов, для занятий физической культуры
Октябрь	Консультация «Утренняя гимнастика в детском саду»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
Ноябрь	Консультация « Роль воспитателя при организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре»

	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
	Анализ проведения спортивных праздников
Декабрь	Консультация «Оптимальная двигательная активность – залог гармоничного развития ребёнка»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
Январь	Консультация "Основные гигиенические требования к одежде детей при проведении занятий физической культурой в детском саду "
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Совместная подготовка и проведение досуговой деятельности
	Индивидуальные консультации по теме «Дыхательная гимнастика для детей».
	Подготовка к зимнему спортивному празднику – организационные моменты
Февраль	Консультация "Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей "
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Подготовка к праздникам, посвященным 23 февраля, организационные моменты
	Анализ проведения праздников, посвященных Дню Защитника Отечества
Март	Консультация «Организация двигательной активности детей на прогулке»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Подготовка к празднику смеха и юмора – организационные моменты
Апрель	Консультация "Физкультурные уголки и их значение в физическом развитии детей"
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.
	Подготовка к проведению «Дня здоровья»
Май	Консультация "Роль воспитателя в процессе НОД по физической культуре"
	Совместная подготовка и проведение «Мини-Олимпиады»
	Индивидуальные консультации по проблемным моментам организации работы по физическому развитию детей.

2.8. Содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции недостатков в развитии детей с ЗПР.

Коррекционно-развивающая работа в образовательной области «Физическое развитие»

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития, формирование у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей. Важно обеспечить медицинский контроль и профилактику заболеваемости.

Программа коррекционной работы включается во все разделы данной образовательной области, при этом дополнительно реализуются следующие задачи:

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

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
Коррекционная направленность в работе по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.); • использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе; • учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях; • развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.); • способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений; • совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости; • развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; • учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений; • воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; • формировать у детей навыки контроля динамического и статического

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
	<p>равновесия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); • закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; • закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; • учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча; • продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений; • учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами; • включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников; • совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп; • стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства); • формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств; • стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции; • развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения); • предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют)
Коррекция недостатков и развитие ручной моторики	<ul style="list-style-type: none"> • дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса; • развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук. • развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке; • тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
	<ul style="list-style-type: none"> • развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; • применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; • развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; • развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов; • развивать технику тонких движений в «пальчиковой гимнастике»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением; • формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце; • развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания; • учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям; • развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы; • учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют); • развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.); • учить детей выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию; • учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ЗПР.
прописаны в пункте 3.1. АООП МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (стр. 110)

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Перечень праздников и развлечений для детей старшей группы (5- 6 лет).

Число	Месяц	Перечень праздников и развлечений	Ответственные
20	20	Игровая программа «Ах, лето!»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В.
1 29	Сентябрь	Праздник «День знаний» Кукольный спектакль «Школа светофора»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В. Педагоги
29 22,23	Октябрь	Праздник «Осень – чудная пора» «Осенние старты»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В.
28	Декабрь	Праздник «Новый год в кругу друзей»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В. Педагоги
14	Январь	Развлечение «Прощание с новогодней елочкой»	Чаплина Н.В.
22	Февраль	День защитника Отечества	Петровских Е. В.
4 12	Март	Праздник «С весной приходит праздник мам» Развлечение «Проводы зимы»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В.
1 8	Апрель	Развлечение «День смеха с непоседой Карлсоном» «Театральная мозаика» День Здоровья	Чаплина Н.В. Чаплина Н.В. Петровских Е. В.
7	Май	Тематическая презентация «И помнит	Чаплина Н.В.

	мир спасенный»	
--	----------------	--

**Перечень праздников и развлечений для детей
подготовительной к школе группы (6- 7 лет
(до окончания образовательных отношений)**

Число	Месяц	Перечень праздников и развлечений	Ответственные
20	Август	Игровая программа «Ах, лето!»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В. Педагоги
1	Сентябрь	Праздник «День знаний»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В. Педагоги
29 22,23	Октябрь	«Осенние старты»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В.
22	Февраль	День защитника Отечества	Петровских Е. В.
12	Март	Развлечение «Проводы зимы»	Петровских Е. В.
8	Апрель	День Здоровья	Петровских Е. В.
7	Май	Праздник « Этот день победы»	Чаплина Н.В. Петровских Е. В.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале прописаны в пункте 3.3. АООП МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк» города Рубцовска Алтайского края (стр. 110)

Наименование	Вид деятельности	Участники	Психолого-педагогическое назначение
Музыкальный зал	НОД	Инструктор по физической культуре, воспитатели, возрастные группы	<ul style="list-style-type: none"> • Праздники, досуги, физкультурные занятия, индивидуальная работа • Ритмическая гимнастика • Развитие физических качеств детей, их эмоционально – волевой сферы • Обучение детей дошкольного возраста спортивным играм • Подгрупповая и индивидуальная работа по развитию физических качеств • Развитие физических качеств детей посредством различных видов двигательной активности • Консультационная работа по вопросам физического развития для родителей
	Индивидуальные физкультурные занятия	Инструктор по физической культуре, ребенок	
Малый спортивный зал	Праздники, развлечения, спортивные соревнования, дни здоровья.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети	

Перечень материально-технического обеспечения Программы, методических материалов и средств обучения и воспитания представлено в Паспорте миниспортзала.

3.4. Кадровые условия реализации Программы

Инструктор по физической культуре: Петровских Елена Валентиновна

Дата рождения: 28.01.1961

Образование: высшее

Закончила: Барнаульский педагогический институт

Квалификация по диплому: учитель физкультуры средней школы

Специальность: физическое воспитание

Общий трудовой стаж: 34 года 3 месяца

Стаж педагогической работы: 15 лет

Дата вступления в должность в МБДОУ «Детский сад №14»: 28.07. 2020 г.

Категория: первая

3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Образовательная область «Физическое развитие»

Методические пособия, разработанными авторским коллективом МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк»:

- Физическое воспитание детей с задержкой психического развития.

3.6. Планирование образовательной деятельности

3.6.1. Учебный план

Количество и продолжительность образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 2.4.1.3049-13):

- Продолжительность образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня: в старшей группе – 45 минут.
- В середине времени, отведённого на образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.
- Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут.
- Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день.
- В середине образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.
- Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.
- Форма организации образовательной деятельности - подгрупповая.

	Количество НОД в возрастной группе в неделю				
	старшая			подготовительная	
	3	4	5	1	2
1. Образовательные области:					
Физическое развитие (Физическая культура)	3 (ИФ)	3 (ИФ)	3(ИФ)	3 (ИФ)	3 (ИФ)
ВСЕГО в неделю:	3	3	3	3	3

Условные обозначения: (ИФ) - инструктор по ФИЗО.

3.6.2. Годовой календарный график НОД.

Режим работы ДОУ	7.00-19.00
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 01.09.2020 Окончание учебного года 31.05.2021
Количество недель в учебном году	39 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Сроки проведения каникул	Осенние – 02.11. – 06.11. 2020 («Неделя игры и игрушки») Зимние – 08.01. – 15.01.2021 («Неделя зимних игр и забав»)
Летний оздоровительный период	01.06.2021 – 03.08.2021- ремонт 04.08.2021- 31.08.2021
Сроки проведения мониторинга качества образования	01.09. - 18.09.2020 08.01. –15.01.2021 - с детьми с особыми образовательными потребностями 17.05. - 28.05.2021
Праздничные (нерабочие) дни	<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, 4, 5, 6 января – Новогодние каникулы; <input type="checkbox"/> 7 января – Рождество Христово; <input type="checkbox"/> 23 февраля – День защитника Отечества; <input type="checkbox"/> 8 марта – Международный женский день; <input type="checkbox"/> 1 мая – Праздник Весны и Труда; <input type="checkbox"/> 9 мая – День Победы; <input type="checkbox"/> 12 июня – День России; <input type="checkbox"/> 4 ноября – День народного единства
Базовая часть	
Продолжительность НОД	не более 25 минут

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	45 минут с перерывами между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки во второй половине дня	25 минут

3.5.3. Расписание образовательной деятельности с воспитанниками по физической культуре в МБДОУ «Детский сад №14 «Василёк»

	Подготовительная группа № 1	Подготовительная группа № 2	Средняя группа № 3	Старшая группа № 4	Старшая группа № 5
ПОНЕДЕЛЬНИК	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 10.50 – 11.20	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.25 – 11.55	Физическое развитие (физкультура) 9.00 – 9.20		Физическое развитие (физкультура) 9.30 – 10.00
ВТОРНИК	Физическое развитие (физкультура) 16.35 – 17.05	Физическое развитие (физкультура) 15.30 – 16.00		Физическое развитие (физкультура) 16.05 – 16.30	
СРЕДА			Физическое развитие (физкультура) 10.45 – 11.05	Физическое развитие (физкультура) 09.00 – 09.25	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.30 – 11.55
ЧЕТВЕРГ	Физическое развитие (физкультура) 10.20-10.50	Физическое развитие (физкультура) 9.40-10.10			Физическое развитие (физкультура) 9.00-9.25
ПЯТНИЦА			Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.00 – 11.20	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.30 - 11.55	

Расписание утренней гимнастики на 2020 – 2021 учебный год.

Возрастная группа	Время проведения
Средняя группа № 3 «Морячок»	7.50-8.00

Старшая группа № 4 «Солнышко»	8.00-8.10
Старшая группа № 5 «Улыбка»	8.10-8.20
Подготовительная группа № 2 «Сказка»	8.20-8.30
Подготовительная группа № 1 «Теремок»	8.30-8.40

Организации образовательного процесса в индивидуальной форме.

Образовательная деятельность в индивидуальной форме проводится согласно расписания и циклограммы, составляет 10 - 15 минут. В день отсутствия ребёнка, с которым была запланирована индивидуальная работа, замещается другим ребёнком или увеличивается время на совместную образовательную деятельность.

Режим кратковременного пребывания.

В МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 14 «Василёк» в группы компенсирующей направленности (по возрасту) зачисляются дети на режим кратковременного пребывания на основании заключения психолога – медико-педагогической комиссии МОУ «Центр диагностики и консультирования» г. Рубцовска. Режим кратковременного пребывания с 9.00 до 12.00. Организация работы позволяет выстроить пребывание ребёнка в детском саду, как целостный образ жизни дошкольника в соответствии с его возрастом, индивидуальными особенностями, содержанием образовательной программы ДОУ. Учебно-воспитательный процесс с детьми, находящимися на кратковременном пребывании и на режиме полного дня осуществляется совместно, в соответствии с режимом дня ДОУ.

График образовательной деятельности в индивидуальной форме по образовательной области «Физическое развитие».

(группа) Ф.И. ребёнка	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Хольфутдинов Артем (гр.3)	10.10-10.20		10.35-10.45		10.10-10.20
Кутырланова Алина (гр.3)	10.40-10.50			11.10-11.20	10.40-10.50
Володченко Есения (гр.3)			9.55-10.05		9.20-9.30
Есиков Миша (гр.2)		11.50-12.00			8.50-9.00
Моргун Матвей (гр.4)			9.25-9.35		9.00-9.10
Снимщикова Вика (гр.4)			9.35-9.45		9.10-9.20
Ищук Данил (гр.5)			9.45-9.55		9.40-9.50

(группа) Ф.И. ребёнка	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Пудова Милана (гр.3)	10.00-10.10		10.25-10.35		10.00-10.10
Хольфутдинов Артем (гр.3)	10.10-10.20		10.35-10.45		10.10-10.20
Загрунный Никита (гр.3)	10.20-10.30			10.50-11.00	10.20-10.30
Проничев Никита (гр.3)	10.30-10.40			11.00-11.10	10.30-10.40
Кутыланова Алина (гр.3)	10.40-10.50			11.10-11.20	10.40-10.50
Клец Никита		11.00-11.10		11.20-11.30	
Гоман Саша (гр.1)		11.10-11.20		11.30-11.40	
Пасечников Артем (гр.1)		11.20-11.30		11.40-11.50	
Баджанов Семен (гр.2)		11.30-11.40		11.50-12.00	
Лозовой Сергей (гр.2)		11.40-11.50			8.40-8.50
Есиков Миша (гр.2)		11.50-12.00			8.50-9.00
Моргун Матвей (гр.4)			9.25-9.35		9.00-9.10
Снимщикова Вика (гр.4)			9.35-9.45		9.10-9.20

Ищук Данил (гр.5)			9.45-9.55		9.40-9.50
Ленинг Артем (гр.5)			10.05-10.15		9.30-9.40
Стрижкин Дима (гр.5)			10.15-10.25		9.50-10.00