

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 «30» августа 2018 г.

Председатель

Педагогического совета

 М.Н. Рогозина

СОГЛАСОВАНО:

Совет МБДОУ «Детский сад
№14 «Василёк»

Протокол № 1
от «22» августа 2018 г.

Председатель Совета

МБДОУ

 Н.И. Скрышник

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №14
«Василёк»

Приказ № 162
от «30» августа 2018 г.

от «30» августа 2018 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

Зинченко Елена Николаевна,
инструктор по физической
культуре, первая
квалификационная категория

Рубцовск, 2018год

Содержание рабочей программы

1 . ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	7

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в средней группе.....	8
2.2.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе.....	
2.3..Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе.....	22
2.4.Особенности организации образовательного процесса в индивидуальной форме. Режим кратковременного пребывания.....	36
2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования	37
2.6. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	39
2.7. Взаимодействие ДООУ с социумом.....	39
2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	40

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровые условия реализации программы.....	42
3.2. Учебный план	42
3.3 .Годовой календарный график НОД.....	42
3.4. Расписание образовательной деятельности с воспитанниками.....	43
3.5. Циклограммы деятельности инструктора по физической культуре.....	44
3.6. Циклограмма двигательной активности.....	44
3.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды ДООУ. Образовательная область «Физическое развитие».....	46
3.8. Перспективный план работы инструктора по физической культуре с воспитателями и узкими специалистами.....	47
3.9. Перечень спортивных праздников, развлечений, спортивных соревнований, дней здоровья.....	49

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе адаптированной основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк».

Программа обеспечивает развитие детей с задержкой психического развития церебрально-органического происхождения в возрасте от 4 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.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, а также программ с приоритетным осуществлением деятельности по квалифицированной коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа разработана на период 2018 - 2019 учебного года (с 01.09.2018 по 31.05.2019года).

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 ФГОС дошкольного образования:

1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее –

преимущество основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Коррекционно-развивающие задачи:

- своевременная диагностика и профилактика выявленных отклонений в развитии;
- выбор оптимальных для развития ребёнка с ОВЗ коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
- организация и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- системное воздействие на образовательно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование предпосылок универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;
- коррекция и развитие высших психических процессов;
- развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка и психокоррекция его поведения;
- социальная защита ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах;
- снятие симптомов тревожности, снятие психического напряжения с помощью элементов игровой терапии.

Принципы и подходы к формированию Программы:

1. Принцип развивающего образования, который реализуется через деятельность каждого ребёнка в зоне его ближайшего развития.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

3. Принцип полноты, необходимости и достаточности (содержание программы позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале).
4. Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
6. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.
7. Принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, с учетом положения, что основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
9. Принципа гуманизации, который означает признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка, уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
10. Принципы дифференциации и индивидуализации в образовательном процессе обеспечивают развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.
11. Принцип непрерывности образования требует связи всех ступенек дошкольного образования для обеспечения к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении в начальной школе; соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько усвоения детьми определенного объема информации, знаний, сколько формирования у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью, — любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.
12. Принцип системности, который означает, что Программа представляет собой целостную систему высокого уровня (все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы).

**Психолого–педагогические особенности детей с ЗПР,
воспитывающихся в МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк».**

Направления развития детей	Психолого–педагогические особенности детей с ЗПР
Физическое	<p>Дети с ЗПР – чаще всего соматически ослабленные, отстающие в физическом развитии. В анамнезе отмечается задержка в формировании статических и локомоторных функций, при обследовании выявляется несформированность всех компонентов двигательного статуса (физического развития, техники движений, двигательных качеств) по отношению к возрастным возможностям.</p> <p>Главным образом страдает техника движений и двигательные качества (быстрота, ловкость, сила, точность, координация),</p>

выявляются недостатки психомоторики. В дошкольном возрасте у детей с ЗПР выявляется отставание в развитии общей и, особенно, тонкой моторики.

У таких детей снижены адаптивные возможности.

Группы здоровья	1	2	3	4
Количество детей				

Физкультурная группа	основная	подготовительная	специальная
Количество детей			

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста.

Ребенок:

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи)
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком;
- бегают, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- выполняет двигательные цепочки из 3-5 элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентир;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- выполняет движение с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- элементарно описывает по вопросам взрослого своё самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т.д.;
- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста.

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. 1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в средней группе.

- Обучение ходьбе и бегу небольшими подгруппами, всей группой: в прямом направлении за педагогом, в колонне по одному, в заданном направлении.
- Обучение прыжкам на двух ногах (подпрыгиванию) на месте и вокруг предмета.
- Обучение ползанию на четвереньках (на ладонях и коленях) на расстояние 4-5 метров.
- Обучение энергичному отталкиванию мяча при прокатывании его друг другу сидя, ноги врозь (1,01,5 метров).
- Способствовать развитию координации движений, общей моторики, ориентации в пространстве, формирование правильной осанки и тренировка навыка правильного положения головы в общеразвивающих упражнениях без предметов, с предметом.
- Создание условий для профилактики плоскостопия.
- Обучение правильному дыханию, укрепление дыхательной мускулатуры. *Организация занятий, которая направлена на преодоление у детей с ЗПР дефектов физического развития и моторики, на развитие у них пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умение выполнять движения по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения и т.п.
- в целях осуществления оздоровительных задач следует подбирать такие упражнения, выполнение которых способствует закаливанию организма, укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и т.д.

Программой предусмотрены следующие типы занятий по физической культуре

- с преимущественно новым программным материалом (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений);
- повторение и закрепление знакомых детям физических упражнений;
- смешанного характера (1-2 новых вида физических упражнений, остальные повторяются).

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,	<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> <u>разведение ног в стороны из положения сидя,</u> <u>ноги вместе.</u>

			руки в стороны <u>Упр для ног:</u> поочередное выставление ноги вперед на пятку.	
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).
Дыхатель ные упраж нения			«Часы» (сидя по- турецки)	«Паровоз».
Пальчико вая гимнастика			«Массаж каждого пальчика»	

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 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 поднимание 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>Ходьба:</u> на носках, на пятках. <u>Бег:</u> в колонне по одному, враспынную. <u>Прыжки:</u>	<u>Ходьба:</u> в колонне по одному в чередовании с бегом. <u>Бросание, ловля, метание:</u> катание мяча в парах друг другу.	<u>Ходьба:</u> обычная, широким шагом по кругу. <u>Бег:</u> с изменением темпа. <u>Ползание, лазание:</u> ползание змейкой между

	<u>Упр для равновесия:</u> ходьба по ребристой доске. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание и ловля мяча от воспитателя.	спрыгивание со скамейки (высота 15 см.) <u>Ползание, лазание:</u> подлезание под дугу (высота 60 см.)	<u>Упр. для равновесия:</u> перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу.	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	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, 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 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>Упр для рук и 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>Упр для рук и плечевого пояса:</u> Скрещивание рук перед грудью и разведение их с стороны. <u>Упр для туловища:</u> поочередное поднимание прямых ног вперед вверх. <u>Упр для ног:</u> сгибание и разгибание стоп.	<u>Упр для рук и 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, враспынную. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы. <u>Прыжки:</u> перепрыгивание через две линии	<u>Ходьба:</u> в колонну по одному с изменением направления.. <u>Бег:</u> враспынную. <u>Ползание, лазание:</u> на четвереньках по прямой (3-5 м., переставляя куб) <u>Упр. для равновесия:</u> Перешагивание	<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 равнов.</u> перешагивание через набивные мячи. Лежащие на расстоянии 20 см. руки в стороны. <u>Бросание, ловля:</u> бросание мяча в парах друг другу, снизу.

	(расстояние -25 см.)	через рейки лесенки (приподнятой на 10-15 см.)		
Подвижные игры	«Найди себе пару по цвету» (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, поднимание и опускание плеч одновременно. <u>Упр для туловища:</u> лежа, поднимание ног вверх, поочередно под углом 90*. <u>Упр для ног:</u> стоя, поочередное выставление ноги вперед, ставим на носок.	<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 сгибание ног в колоне.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> лежа на спине , скользящие движения рук из положения вдоль туловища – в верх. <u>Упр для туловища:</u> лежа на животе, подтянуться на прямые руки, прогнуться. <u>Упр для ног:</u> лежа на животе поочередное сгибание ног в коленях.	<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.
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».		«Пальчик о пальчик».	
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> <u>наклон вперед, положить мяч на пол.</u> <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>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>Ходьба:</u> обычная, широким, мелким шагом с заданием для рук <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»	«Палец о палец»
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> <u>поочередное</u> поднятие рук вверх, через стороны. <u>Упр для туловища:</u> наклон корпуса вперед, взять два предмета (снежка) поднять вверх. <u>Упр для ног:</u> поочередное поднятие 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	<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.

	покрытие.			
Подвижные игры	«Веселая маршировка» ().	«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 поднятие 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	<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.

			через препятствие (расстояние 1,5 – 2 метра)	
Подвижные игры	«Перенеси мячи»	«Собери букет» игра эстафета.	«С кочки на кочку», (прыжки).	«Догони мяч» (бег в 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 поднятие 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 воротцев 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 амейке.	<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»	«Построй»	«Найди свой»	«Солнышко и дождик»

	кота».	пирамиду» (бег)	домик» (ориентировка в пространстве)	
Дыхательные упражнения	«Ветер, ветерок»	«Ох, ах» (вдох, выдох)	«Насос»	«Ветерок и платочек»
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> поочерёдные 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 (дуем 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. Декабрь

- 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 гантелями. Январь.

- 1) И.П.: о.с. руки внизу, держат гантели - крутим кистями рук от себя к себе -8 – 10 раз
- 2) И.П.: о.с.одна рука внизу, другая вверху 1 - рывок руками, поменяли руки местами 2 - рывок руками
- 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 корпусом 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 правой, левой ногах, поочередно 6 – 8 раз
- 8) Упражнение на дыхание

Комплекс упражнений для зарядки. Февраль.

Вступление - маршируем по кругу.

- 1) И.П.: о.с., 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.: о.с., правая рука вверху, левая внизу
 - 1 - рывок руками, сменить положение рук
 - 2 - рывок руками, сменить положение рук - 4 раза

Проигрыш - маршируем на месте

- 3) И.П.о.с., 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, правая рука над головой 4- И.П. - 4раза
- 5) И.П.: о.с., руки вытянуты вперед 1- присесть 2 –И.П.
Проигрыш - маршируем на месте.
- 6)И.П.: о.с., руки вытянуты вперед. Прыжки: руки в стороны, вперед - 6 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 вверх - 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, «всплеснуть» 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. о.с. руки вытянуты вперед 1 – хлопок руками перед собой 2 – хлопок руками сзади
- 2) И.П. о.с. 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) Прыжки на двух ногах и поочередно на правой, на левой. 8-12 раз
- 8) Упражнение на дыхание.

Комплекс упражнений для зарядки с малым мячом. Май.

- 1) И.П. о.с. мяч между ладонями катаем мяч движениями вперед-назад 10 – 12 сек.
- 2) И.П. о.с., 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 правую руку 2 – И.П. 3 - поворот вправо, передали мяч в левую 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 правой и на левой ногах, поочередно.
7) Упражнение на дыхание

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе.

- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей. Закрепление умения ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, ползать пролезать, подлезать, перелезть.
- Обучение умения детей перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой, пролезать между рейками гимнастической стенки.
- Закрепление умения ловить мяч кистями рук, ударять мяч об пол, подбрасывать и ловить мяч одной рукой и сочетать размах с броском при метании.
- Формирование правильной осанки при выполнении упражнений с предметами (обручем, мячом, мешочками с песком), без предметов и у вертикальной плоскости,
- Проведение профилактической работы по коррекции плоскостопия: ходьба по канату, дорожке здоровья.
- Развитие дыхательной мускулатуры.

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	<u>Ходьба:</u> обычная, на пятках, мелким шагом. <u>Бег:</u> обычный, широким шагом. <u>Ползание, лазание:</u> ползание на

			маленьким». <u>Бег</u> : обычный, за ведущим змейкой. <u>Бросание, ловля, метание</u> : метание предметов на дальность. <u>Прыжки</u> разными способами, на месте.	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 (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.	<u>Упр для рук и плечевого пояса</u> : поднимать руки в стороны, вверх, в стороны, вниз. <u>Упр для туловища</u> : повороты в стороны, руки на поясе. <u>Упр для ног</u> : разводите ноги в стороны (из положения: ноги вытянуты, вместе).	(с предметами) <u>Упр для плечевого пояса</u> : взмахи руками вверх, вниз (из положения лежа). <u>Упр для туловища</u> : наклоны с хлопком, руки внизу. <u>Упр для ног</u> : полуприсяд, руки в стороны.	(с предметами) <u>Упр для рук и плечевого пояса</u> : сгибание рук к 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>Ходьба</u> : обычная, на пятках, руки в стороны, с высоким подниманием колена, в круг, в колонну. <u>Бег</u> : обычный в разных темпах.	<u>Ходьба</u> : обычная, на носках в чередовании с бегом. <u>Бросание, ловля, метание</u> :	<u>Ходьба</u> : обычная, на носках с разным положением рук; широким шагом по кругу. <u>Бег</u> : по кругу за ведущим, змейкой.

	<u>Упр для равновесия:</u> ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом, боком. <u>Бросание, ловля, метание:</u> катание мяча друг другу, двумя руками.	<u>Прыжки:</u> впрыгивание и выпрыгивание из обруча на двух ногах. <u>Ползание, лазание:</u> пролезание в обруч, руки на коленях.	перебрасывание мяча друг другу из-за головы, положения сидя. <u>Упр для равновесия:</u> ходьба по гимнастической скамейке, мелким шагом.	<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 туловища:</u> отставление ноги назад на носок, руки отвести назад. <u>Упр для ног:</u> поочередно, махи прямыми ногами.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> руки в стороны вверх, в стороны, вниз. <u>Упр для туловища:</u> наклон вперед, отвести руки назад. <u>Упр для ног:</u> полуприсяд, присед, руки на пояс.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> поднимать руки вперед-вверх со сцепленными в «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 рук и плечевого пояса:</u> энергичное поднимание и опускание плеч. <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</u>	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, приставным шагом, вправо, влево. <u>Бег:</u> обычный, на носках, с остановкой по сигналу.	<u>Ходьба:</u> в чередовании с бегом и остановкой по сигналу. <u>Бросание, ловля,</u>	<u>Ходьба:</u> с заданием, в колонну по одному. <u>Бег:</u> змейкой, в рассыпную, в колонне по одному. <u>Ползание, лазание:</u>

	<u>равновесия</u> : ходьба по наклонной доске вверх, вниз. <u>Бросание, ловля, метание</u> : прокатывание мяча вперед, двигаясь на четвереньках.	<u>Прыжки</u> : в длину с места на мягкое покрытие. <u>Ползание, лазание</u> : пролезание в обруч разными способами.	<u>метание</u> : перебрасывание мяча друг другу из-за головы. <u>Упр для равновесия</u> : кружение парами, держась за руки.	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 вздох»	«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> : поднятие сцепленных в «замок» рук вперед-вверх. <u>Упр для туловища</u> : повороты корпуса вправо, влево с разведением рук в стороны. <u>Упр для ног</u> : пережат с пятки на носок.	(с предметами) <u>Упр для рук и плечевого пояса</u> : поднятие рук в стороны вверх. <u>Упр для туловища</u> : потянутся в верх встав на носки. <u>Упр для ног</u> : приседание.	<u>Упр для рук и плечевого пояса</u> : лежа на спине руки в стороны, поднятие прямых рук вверх перекрещивая. <u>Упр для туловища</u> : лежа на животе, одновременно 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 рук и плечевого пояса</u> : сидя, круговые вращения рук согнутых к плечам. <u>Упр для туловища</u> : сидя, наклоны вперед, отвести руки назад. <u>Упр для ног</u> : лежа (с мячом) поднимать и опускать мяч ногами от пола.
ОВД	<u>Ходьба</u> : обычная, пережатом с пятки на носок, с	<u>Ходьба</u> : обычная, вдоль границ площадки, в чередовании с	<u>Ходьба</u> : обычная, на носках, на	<u>Ходьба</u> : обычная, на носках, пережатом с пятки на носок,

	<p>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> выпрыгивание и выпрыгивание одновременно двумя ногами поочередно в три обруча.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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 ног и закатывание в ворота. <u>Упр на равновесие:</u> ходьба, по наклонной доске вверх, вниз с набивным мешочком на голове.</p>
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	<p>Построение в колонну, перестроение в две, смыкание и размыкание. И.П.: стоя, ноги вместе, на ширине плеч.</p>	<p>Самостоятельное построение в круг, перестроение в два круга, перестроение в две колонны, повороты прыжком. И.П.: сидя по-турецки и ноги вместе.</p>
ОРУ			<p><u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> энергичное разведение рук в стороны, положение руки перед грудью. <u>Упр для туловища:</u> повороты вправо, влево, разводя руки в стороны из положения руки за</p>	<p><u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> сидя, сгибание и разгибание рук в локтях из положения руки на плечах. <u>Упр для туловища:</u> повороты вправо, влево, руки на плечах. <u>Упр для ног:</u> сидя, ноги вместе, поочередное сведение и разведение ног в стороны.</p>

			головой. <u>Упр для ног:</u> поочередное выставление ног в сторону на большой пальчик.	
ОВД			<u>Ходьба:</u> обычная, на лыжах скользящим шагом. <u>Бег:</u> обычный, в рассыпную, в колонну по одному. <u>Бросание, ловля, метание:</u> прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. <u>Ползание, лазание:</u> лазание на ледяную гору и скатывание с нее разными способами.	<u>Ходьба:</u> обычная, в колонне по одному с поворотом, со сменой ведущего, с заданием. <u>Бег:</u> обычный, непрерывный (1 мин). <u>Упр на равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание (2-3) набивных мяча. <u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча в парах разными способами.
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, вокруг 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 поднимание вверх- вниз согнутых в локтях рук. <u>Упр для туловища:</u> принять положение	<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	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> разводить руки чуть в сторону, одновременно поднимая и опуская плечи. <u>Упр для туловища:</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>

	«сидя» из положения «лежа». <u>Упр для ног:</u> стоя, поочередное поднимание на носках.	на живот. <u>Упр для ног:</u> сгибание и разгибание стоп.	наклон вперед, достать пальцами носков ног. <u>Упр для ног:</u> поочередное поднимание прямой ноги вперед под углом 45°	поочередное выставление ноги 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	«Вороной 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	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> мяч в руках за	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> энергичные	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> руки сбоку, вынести обруч вперед,

	<p>стороны из положения руки перед грудью.</p> <p><u>Упр для туловища:</u> сесть на колени, наклон вперед, руки-назад.</p> <p><u>Упр для ног:</u> упор на ладони вперед, поочередное поднимание ног назад.</p>	<p>головой, поднять вверх.</p> <p><u>Упр для туловища:</u> лежа на животе, встать на четвереньки.</p> <p><u>Упр для ног:</u> на спине - «велосипед».</p>	<p>поднимания и опускания плеч.</p> <p><u>Упр для туловища:</u> из положения лежа на спине принять положение сидя.</p> <p><u>Упр для ног:</u> стоя, полуприсед, руки в стороны.</p>	<p>поднять вверх, вниз.</p> <p><u>Упр для туловища:</u> наклоны вправо, влево с вынесением обруча в сторону.</p> <p><u>Упр для ног:</u> ходьба приставным шагом, серединой стопы по обручу.</p>
ОВД	<p><u>Ходьба:</u> на носочках, на пятках, парами по кругу, с пятки на носок.</p> <p><u>Бег:</u> обычный, мелким, широким шагом, врассыпную.</p> <p><u>Бросание, ловля, метание:</u> бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p> <p><u>Упр на равновесие:</u> ходьба по канату боком, приставным шагом (канат сложен кругом, квадратом, прямой линией).</p>	<p><u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, с заданиями для рук, в колонну по одному.</p> <p><u>Бег:</u> обычный, змейкой, в рассыпную.</p> <p><u>Прыжки:</u> на месте, с поворотом.</p> <p><u>Ползание, лазание:</u> проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком</p>	<p><u>Ходьба:</u> на носках, обычная, перешагивание через предметы.</p> <p><u>Бег:</u> обычный, на носках, врассыпную, в колонну по одному, по кругу.</p> <p><u>Упр на равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке, собирая предметы.</p> <p><u>Бросание, ловля:</u> перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге с отскоком от пола.</p>	<p><u>Ходьба:</u> обычная, по сигналу, с нахождением своего места, врассыпную.</p> <p><u>Бег:</u> обычный, на носках, мелким, широким шагом, по сигналу.</p> <p><u>Бросание, ловля, метание:</u> катание обруча в произвольном направлении.</p> <p><u>Упр на равновесие:</u> ходьба по шнуру с мешочком на голове</p>
Подвижные игры	«Быстрые лошади» (прыжки).	«Кружки и звездочки» (бег).	«Полоса препятствий», (модули).	«Чья команда быстрее »
Дыхательные упражнения		«Г 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.	построение в шеренгу, смыкание, размыкание, построение в	построение в колонну по три, размыкание, смыкание, приставным шагом, повороты прыжком.	построение в шеренгу, в колонну по два, вкруг. И.П.: стоя, с гимнастической палкой.

	И.П.: стоя, в парах, ноги на ширине плеч.	круг. И.П.: лежа на спине, руки произвольно.	И.П.: сидя по-турецки.	
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> 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 поднятие согнутой в колене правой и левой ноги.	<u>Упр для рук и плечевого пояса:</u> руки вдоль туловища, поочередное поднятие рук скользящими движениями, через стороны. <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.	<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, налево, касаясь локтем колена. <u>Упр для ног:</u> поочередное выпрямление ног.	<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, 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	Веселый тренинг «Танец		

	ног.	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. 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 (мелодия песни «Бананамамма»). Ноябрь.

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

Просытайся детский город!

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

Припев: *Бананамама поверишь в чудеса,*

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

Бананамама сбываются мечты

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

Бананамама - 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, рукиверху 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 плеч)

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.: основная стойка, 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.: основная стойка, правая рука вверх, левая внизу
1 - рывок руками, сменить положение рук
2 - рывок руками, сменить положение рук - 4 раза
- 3) И.П.основная стойка, 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, правая рука над головой 4- И.П. - 4раза

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.: основная стойка, руки вытянуты вперед. Прыжки: руки в стороны, вперед - 6 раз

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- 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.

- 1) Проигрыш: 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. Небольшие 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.*)
2. Проигрыш - 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.
2. Проигрыш - И.П.: Ноги шире плеч, отводим вправо-влево вытянутые руки.
(*ла -ла- ла ...*)

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-браз
- 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 левую ногу, согнутую в колене перед собой передали под коленом мяч в др. руку 2 - И.П.
3 - высоко поднять правую 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.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе.

- Создание условий потребности в ежедневной, активной, двигательной деятельности.
- Совершенствование координации движения, равновесия, ходьбы, бега, прыжков, лазания; добиваться точности и легкости выполнения движений.
- Развитие у детей глазомера, используя разные виды метания.
- Развитие мелкой моторике в пальчиковой гимнастике в сочетании с общеразвивающими упражнениями, с разнообразными предметами.
- Закрепление умения и навыков в спортивных видах и упражнениях совершенствовать технику их выполнения.
- Формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях в играх.
- Закрепление навыка выполнения упражнений при профилактике плоскостопия из исходных положения лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы (собираение пальцами ног тканевых салфеток, мелких предметов и т. д.).
- Развитие дыхательной мускулатуры, совершенствование навыка в упражнениях дыхательной гимнастики.

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> врассыпную, 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, враспынную, 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 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, 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> скользющим движением, поочередно поднять руки вверх. <u>Упр для туловища:</u> перекал 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> перекал 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, перекал 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 колонны. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.	построение в шеренгу, в колонну по одному, по два, по три. Повороты вправо, влево. И.П.: стоя, основная стойка, на ширине	построение в колонну по два, перестроение в два круга, в один, в шеренгу. И.П.: лежа на животе, на спине, руки перед собой (с предметами).	самостоятельное построение в три колонны, перестроение в три круга, повороты вправо, влево, прыжком.

		плеч		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 перекаат 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 сторону 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, перекаатом, 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 круг, 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	<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

			вверх согнутые в коленях ноги и опустить вниз	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> : перепрыгивание через снежные горки, одновременно двумя ногами, последовательно через каждую. <u>Ползание, лазание</u> : забраться на высокую гору и скатиться с нее	<u>Ходьба</u> : на носках, с разным положением рук, с высоким подниманием колена, приставным шагом. <u>Бег</u> : обычный, на носках, сгибая ноги 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	<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>Ползание, лазание</u> : лазание по веревочной лестнице. <u>Прыжки</u> : боковой галоп.	<u>Ходьба</u> : на носках, на пятках, между предметами, гимнастическая <u>Бег</u> : обычный, на носках, с преодолением препятствий. <u>Бросание, ловля, метание</u> : ведение мяча ногой и закатывание его в ворота. <u>Упр для равновесия</u> : ходьба по линии спиной вперед.

	разными способами.	левой руками, непрерывно (5-10 раз).		
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 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>Ходьба:</u> обычная, скрестным шагом, пережат с пятки на носок. <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.	<u>Ходьба:</u> обычная, приставным шагом вперед, назад, на внешней и 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	<u>Ходьба:</u> на носках, на пятках, скрестным и приставным шагом, высоко поднимая 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	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, 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 поднимание 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 к плечам рук. <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 носках, челночный. <u>Прыжки:</u> с высоты в намеченное место. <u>Ползание, лазание:</u> лазание вверх по гимнастической стенке.	<u>Ходьба:</u> обычная, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на 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>Ходьба:</u> обычная, на носках, змейкой со сменой ведущего, с заданием. <u>Бег:</u> по сигналу, обычный со сменой ведущего. <u>Прыжки:</u> спиной вперед. <u>Ползание, лазание:</u> лазание по веревочной лестнице.	<u>Ходьба:</u> обычная, гимнастическая, с выпадом, на носках. <u>Бег:</u> обычный, на 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.	мониторинг	мониторинг
ОРУ	с флажками	«Спортивные соревнования»		
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. • Лазание по гимнастической стенке разными способами. • Самостоятельное восстановление дыхания. 		

Комплекс упражнений для зарядки. Сентябрь.

- 1) И.П. о.с. руки вытянуты вперед 1 – хлопок руками перед собой 2 – хлопок руками сзади
- 2) И.П. о.с. 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, рукиверху 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 «Бананамама») Ноябрь.

- Проигрыш: И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуты в локтях
Сгибаем и разгибаем ладони; растопырив пальцы; 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: *Бананамама поверишь в чудеса,*
И.п.: Ноги вместе, руки согнуты в локтях.
- Бананамама сбываются мечты*
Сгибаем и разгибаем поочередно руки в локтях, ноги в коленях.
- Бананамама - 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.

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 вверх 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.: основная стойка, 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.: основная стойка, правая рука вверх, левая внизу

1 - рывок руками, сменить положение рук

2 - рывок руками, сменить положение рук - 4 раза

- 3) И.П.основная стойка, 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, правая рука над головой 4- И.П. - 4раза

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.: основная стойка, 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.

- 1) Проигрыш: 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. Небольшие 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.)*
2. Проигрыш - 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.

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

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 вверх 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.

2.3. 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
Шипунова Вика		11.00 – 11.20			
Есиков Миша		11.20 – 11.40			
Моргун Матвей		11.40 – 12.00			
Цветков Миша			9.00 – 9.20		
Бровенко Арсений			9.20 – 9.40		
Тибекин Никита				8.35 – 8.55	
Попова Саша				9.00 – 9.20	

2.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования.

Специалисты детского сада диагностическую работу строят с опорой на «Положение о мониторинге качества предоставляемых услуг», на «Положение о системе оценки качества образования», основные психолого-диагностические принципы, признанные отечественной специальной психологией и коррекционной педагогикой и раскрытые в трудах Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, В.И. Лубовского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина. При обследовании используют апробированные методы и диагностические методики изучения детей дошкольного возраста, в том числе - детей с отклонениями в развитии: Л.А. Венгера, С.Д. Забрамной, Шевченко С. Г., И.Ю. Левченко, Е.А. Стребелевой, У.В. Ульенковой, О.Н. Усановой, Л. С. Цветковой и др.

Так как, в условиях детского сада компенсирующего вида достаточно сложно выделить показатели, которые можно было бы принять за эталонные, для определения результатов освоения Программы, ориентируемся на показатели развития программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой и материалы Программы психолого-педагогического сопровождения развития дошкольников с задержкой психического развития, разработанную педагогическим коллективом детского сада. Планируемые результаты освоения программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров на основе примерной адаптированной основной образовательной программы для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Под редакцией профессора Л. В. Лопатиной

Основными задачами обследования детей являются следующие:

- выявление качественных особенностей психического развития ребёнка;
- выявление «уровня обученности», т.е. степени овладения знаниями, умениями и навыками в соответствии с возрастными возможностями;
- определение характера динамики развития и особенностей обучаемости при овладении программой;
- дифференциация сходных состояний на основе длительного психолого-педагогического наблюдения и изучения динамики развития;
- определение параметров школьной зрелости и выбор оптимальной формы школьного обучения.

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 особенностей психического развития каждого воспитанника,
- определение исходного уровня обученности, т. е. овладения знаниями, умениями, навыками в объеме образовательной программы.

На основе полученных данных учитель-дефектолог и воспитатели формируют подгруппы детей для проведения образовательной деятельности. На основе данных медицинского обследования выявляем особенности нервно-психического и соматического здоровья, возможные функциональные нарушения со стороны ЦНС, моторного развития и физического состояния.

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.

На основе результатов обследования осуществляем перевод ребенка в следующую возрастную группу или выпуск в школу.

В проведении психолого-педагогического обследования участвуют все специалисты, включенные в процесс коррекционно-развивающего обучения. Следует отметить, что изучение специалисты проводят как в ходе диагностического обследования, так и при динамическом наблюдении за развитием ребенка, осуществляемом в ходе коррекционно-педагогического процесса.

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	Тестовые упражнения, наблюдения Показатели физической подготовленности	Карта развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного	сентябрь, май

совершенствовании.	М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской, В.А.Лях.	опыта	
Изучение медицинских карт воспитанников; анализ состояния здоровья воспитанников на основе выделения групп здоровья	Изучение медицинских карт, сбор анамнеза	Анамнестическая карта	сентябрь май

2.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Образовательная область «Физическое развитие»
<p>Методические пособия, разработанные авторским коллективом МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк»:</p> <ul style="list-style-type: none"> Физическое воспитание детей с задержкой психического развития.

2.6. Взаимодействие с социальными партнёрами.

Учреждение	Задачи, решаемые в совместной работе
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧРЕЖДЕНИЯМИ.	
<p>КГБОУ СПО <i>Рубцовский педагогический колледж</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Установление более тесной связи науки с практикой в решении актуальных вопросов воспитания, оказание помощи воспитателям, в их работе с детьми, организация совместных мероприятий.
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПОРТИВНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ	
<p>ДЮСШ «Рубцовск» <i>(Торпедо)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Приобщение родителей и детей дошкольного возраста к физкультуре и спорту. Развитие у детей дошкольного возраста эмоционального отношения к занятиям спортом.
ИНТЕГРАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО И СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ	
<p>МБДОУ осуществляет тесное взаимодействие всех участников воспитательно - образовательного процесса: детей, педагогов, родителей. Семейное воспитание является приоритетным, т.к. семья дает главное ребенку – эмоционально-личностную связь, единство с родными. Взаимосвязь семьи и МБДОУ базируется на сотрудничестве, взаимодействии, доверительности. Детский сад и семья - единое пространство развития и воспитания ребенка. Стремление к созданию такого</p>	

пространства строиться на развивающем взаимодействии.

МБДОУ осуществляет интеграцию общественного и семейного воспитания со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников ДОУ;
- с семьями социума, имеющими детей дошкольного возраста с проблемами в развитии, не посещающими детский сад.

2.7. Организация взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников в МБДОУ «Детский сад № 14 «Василёк».

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 в детского сада» и др.• памятки;• спортивная информация на странички на сайте ДОУ;• консультации, семинары, семинары-практикумы,• выступление на групповых родительских собраниях;	старшая подготовительная 1 раз в квартал Обновление постоянно По плану По запросу
ноябрь, апрель сентябрь – май октябрь, май 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• Творческие отчеты кружков.	2 раза в год По плану По плану Постоянно по годовому плану 2 раза в год 1 раз в год

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Кадровые условия реализации программы

Инструктор по физической культуре: Зинченко Елена Николаевна

Дата рождения: 05.09.1973

Образование: среднее профессиональное

Закончила: Рубцовский педагогическое училище

Квалификация по диплому: учитель начальных классов, ст пионервожатый

Специальность: преподавание в начальных классах

Общий трудовой стаж: 23 года

Стаж педагогической работы: 16

Дата вступления в должность в МБДОУ «Детский сад №14»: 01.09. 2013 г.

Категория: первая

Курсы повышения квалификации:

КГБУ ДПО АК ИПКРО «Современные подходы к образованию детей с ограниченными возможностями здоровья» 2016, 72 часа

Профессиональная переподготовка:

КГБУ ДПО АК ИПКРО по программе «Основы теории и методики дошкольного образования», 2016 г. 264 ч

3.2. Учебный план.

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

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности:

Для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

- 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.
- Форма организации занятий - групповые.

3.3. Годовой календарный учебный график муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 14 «Василёк» на 2018-2019 учебный год

Режим работы ДОУ	7.00-19.00
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 01.09. 2018 Окончание учебного года 31.05. 2019
Количество недель в учебном году	36 недель

Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)		
Сроки проведения каникул	Зимние – 09.01. – 11.01.2019 Весенние – 23.03. - 01.04. 2019		
Летний оздоровительный период	03.06.2019 – 12.08.2019- ремонт 12.08.2019- 30.08.2019		
Сроки проведения мониторинга качества образования	01.09. - 14.09. 2018 09.01. –11.01.2019 - с детьми с особыми образовательными потребностями 20.05. - 31.05. 2019		
Праздничные (нерабочие) дни	<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 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			
	Наименование возрастных групп		
	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп	1	2	2
Продолжительность НОД	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 минут
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	40 минут с перерывами между периодами НОД – не менее 10 минут	45 минут с перерывами между периодами НОД – не менее 10 минут	90 минут с перерывами между периодами НОД – не менее 10 минут
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки во второй половине дня		25 минут	30 минут

3.4. Расписание образовательной деятельности с воспитанниками в МБДОУ «Детский сад №14 «Василёк»

	Средняя группа № 1	Старшая группа № 2	Старшая группа № 3	Подготовительная группа № 4	Подготовительная группа № 5
ПОНЕДЕЛЬНИК	Физическое развитие (физкультура) 9.50 – 10.10	Физическое развитие (физкультура) 10.45 – 11.10	Физическое развитие (физкультура) 9.00 – 9.25		Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.20 – 11.50
ВТОРНИК		Физическое развитие (физкультура) 16.30 – 16.55		Физическое развитие (физкультура) 16.00 – 16.30	Физическое развитие (физкультура) 15-30-16.00
СРЕДА	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 10.15 – 10.35		Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.20 – 11.45	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 10.45 – 11.15	
ЧЕТВЕРГ	Физическое развитие (физкультура) 9.50 - 10.10	Физическое развитие (физкультура на прогулке) 11.20- 11.45			Физическое развитие (физкультура) 10.20 – 10.25
ПЯТНИЦА			Физическое развитие (физкультура) 10.00- 10.25	Физическое развитие (физкультура) 10.30- 11.00	

Расписание утренней гимнастики на 2018 – 2019 учебный год.

Возрастная группа	Время проведения
Средняя группа № 1 «Теремок»	7.45 – 7.55
Старшая группа № 3 «Морячок»	7.55 – 8.05
Старшая группа № 2 «Сказка»	8.05 – 8.15
Подготовительная группа № 4 «Солнышко»	8.15 – 8.25
Подготовительная группа № 5 «Улыбка»	8.25 – 8.35

3.5. Циклограмма совместной деятельности инструктора по физической культуре

Дни недели.	Утренней гимнастики.	Подготовка к НОД, НОД по физической культуре	Работа с воспитателями, консультации, изготовление	Работа с родителями.	НОД в индивидуальной форме

			атрибутов, написание сценариев.		
Понедельник	07.45-08.35	08.35-11.50	12.20-14.00	7.30-7.45	11.50-12.20
Вторник		15.15-17.15	12.20-15.00	17.15-17.30	11.00-12.20 15.00-15.15
Среда	07.45-08.35	10.15-11.50	12.20-14.00	7.30-7.45	8.35-10.15 11.50-12.20
Четверг	07.45-08.35	9.50-11.50	12.20-14.00	7.30-7.45	8.35-9.50 11.50-12.20
Пятница	07.45-08.35	9.50-11.00	12.20-14.00	7.30-7.45	8.35-9.50 11.00-12.20
Всего: 30 часов	3ч. 20 мин.	10ч.	7ч. 20мин.	1ч. 15 мин.	8 ч. 05мин.

3.6. 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	2х3 =6 мин	2х3=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	2х3 =6 мин	2х3=6 мин
7. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, НОД в индивидуальной форме по развитию физических качеств, подвижные игры,	Утро	45 мин	45 мин	50 мин

дыхательная гимнастика)				
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 деятельность, подвижные игры	После полдника	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей		
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.

3.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ. Образовательная область «Физическое развитие».

Развивающая предметно-пространственная среда зала (далее - РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию адаптированной основной образовательной программы. При проектировании РППС учитываются особенности образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников МБДОУ, участников взаимодействия и пр.).

В соответствии со Стандартом РППС группы **обеспечивает и гарантирует:**

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства музыкального зала и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста с ЗПР в соответствии с потребностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции.

Предметно-пространственная среда музыкального зала обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, восприятия произведений музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда создана педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Для выполнения этой задачи РППС отвечает следующим требованиям:

- 1) **содержательно-насыщенной**
- 2) **трансформируемой**

- 3) полифункциональной
- 4) доступной
- 5) безопасной

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.

3.8. 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.

3.9. Перечень спортивных праздников, развлечений, спортивных соревнований, дней здоровья.

Сроки	Досуговая деятельность	Возрастные группы
Август	Игровая программа «Давайте познакомимся!»	все группы
Сентябрь	Праздник «День знаний» Развлечение «Пешеходный переход от беды тебя спасёт»	все группы
Октябрь	Спортивное развлечение «Лесные старты» Кукольный спектакль «Как ёжик Пых-пых дорогу домой искал»	все группы
Ноябрь	Спортивное развлечение «Осенние состязания» Спортивное развлечение «Золотая волшебница Осень» Новогодние праздники: «Как дети помогли найти нос снеговика» Конёк-горбунок и волшебный посох» «Новогоднее путешествие»	старшие группы подготовительные группы средняя группа старшие группы подгот. группы
Декабрь	Новогодние праздники: «Как дети помогли найти нос снеговика» «Конёк-горбунок и волшебный посох» «Новогоднее путешествие»	средняя группа старшие группы подгот. группы
Январь	«Прощание с новогодней ёлочкой»- развлечение	все группы
Февраль	Развлечение «Юные защитники» Кукольный спектакль «Заюшкина избушка» Выставка детских работ «Наш мирный город!»	все группы все группы все группы
Март	Развлечение «Масленица» Праздник «Как дети солнышко разбудили» Праздник «С весной приходит праздник мам»	все группы средняя группа старшие и подготовительные группы
Апрель	Калейдоскоп ЗОЖ «Будь здоров»	все группы

Май	<p>Соревнования «Мини-олимпиада -2019»</p> <p>Соревнования детских дошкольных учреждений г. Рубцовска «Олимпийские надежды 2019» для детей с ОВЗ</p> <p>Городской фестиваль творчества детей ограниченными возможностями здоровья «Сделаем мир добрее»</p> <p>Тематическая беседа-концерт «9 мая – праздник со слезами на глазах» (все возрастные группы)</p> <p>Праздник выпуска детей в школу «Как Незнайка попал в Страну знаний»</p>	<p>все группы</p> <p>подготовительные группы</p>
-----	--	--