

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 438

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете  
МБДОУ детский сад № 438  
Протокол № 1 от 30.08.2020



УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 31.08.2020 № 99  
заведующий МБДОУ  
Н.К. Михалева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД  
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 438**

Исполнитель:  
инструктор по физической культуре  
Гусева А. Ф.

## Содержание рабочей программы:

### 1. Целевой раздел

<b>Пояснительная записка</b>	стр. № 3
Цели и задачи деятельности образовательной организации по реализации рабочей программы	стр. № 4
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	стр. № 7
Характеристики особенностей развития воспитанников	стр. № 9
Индивидуальные особенности воспитанников	стр. №11
Планируемые результаты освоения Программы	стр. №20

### 2. Содержательный раздел

Содержание образовательной области «Физическое развитие»	стр. №25
Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями»	стр. № 27
Организация образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»	стр. № 27
Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей по физическому воспитанию	стр. № 32
Учебный план	стр. № 35
Режим закаливающих процедур	стр. № 35
Тематический план проведения физкультурных досугов	стр. № 39
Комплексно-тематическое планирование	стр. № 42
Организация работы с родителями (законными представителями)	стр. № 79

### 3. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение, ПРС	стр. № 81
Методическая литература	стр. № 83
Приложение № 1 «Дыхательные упражнения»	
Приложение № 2 «Релаксационные упражнения»	

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Цели и задачи Программы

Рабочая программа (модуль) по физической культуре дошкольного образования МБДОУ детский сад №438 (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации

Рабочая программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (ст. 2 п.28 ФЗ-273). При этом рабочая программа определяется как «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов» (ст. 2 п. 9, ФЗ-273).

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 64) программа направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (п. 2.4) определяет направленность Программы на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Учитывая это, рабочая программа рассматривается нами как стратегия психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста. Это означает, что ее *цель* – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Для детей групп компенсирующей направленности цель обусловлена необходимостью обеспечения коррекции нарушений развития детей и социальной адаптацией воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

По своему организационно-управленческому статусу РП обладает модульной структурой. Образовательные области, содержание образовательной деятельности, равно как и организация образовательной среды, в том числе развивающая предметно-пространственная среда, выступают в качестве модулей, из которых создана данная РП. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В рабочей программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребёнком рабочей программы на разных этапах её реализации.

## **1.2. Цели и задачи реализации программы образовательной области**

### **«Физическая культура»**

**Цель:** формирование физического развития и физического воспитания, укрепление здоровья совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков.

Совершенствование тонкой ручной и развитие зрительно-двигательной координации

#### **Задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия
- Развитие и совершенствование двигательных умений, координации движений, ориентировки в пространстве.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей ребенка с нарушением интеллекта
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- формирование общей культуры детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках рабочей программы
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## **Задачи раздела «Физическая культура» 1-й год обучения**

- Учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому.
- Учить детей тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по опорному знаку — стенке, веревке, ленте, палке. Учить детей ходить стайкой за воспитателем.
- Учить детей ходить друг за другом, держась за веревку рукой.
- Учить детей ходить по дорожке и следам.
- Учить переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно.
- Воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх.
- Учить детей прыгивать с высоты (с гимнастической доски высотой 10-15 см).
- Учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске, залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее.
- Учить детей проползать под веревкой, под скамейкой.
- Учить детей удерживаться на перекладине с помощью взрослого.

## **2-й год обучения**

- Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого.
- Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх.
- Обучать правилам некоторых подвижных игр.
- Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.
- Учить детей ловить мяч среднего размера.
- Учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку - веревке, ленте, палке.
- Учить детей ходить по дорожке и следам.
- Учить детей бегать вслед за воспитателем.
- Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
- Формировать у детей умение проползать под скамейкой.
- Учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.
- Учить детей подтягиваться на перекладине.

## **3-й год обучения**

- Учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх - вперед - в стороны - за голову - на плечи).
- Учить детей ловить и бросать мяч большого и среднего размера.
- Учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу.
- Учить детей метать в цель предмет (мешочек с песком).
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Учить детей подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них.
- Формировать у детей умение удерживаться на гимнастической стенке и лазать вверх и вниз по ней.
- Учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны (вперед).
- Учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки:

- Учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля.
- Формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры.
- Учить детей бегать змейкой, прыгать лягушкой.
- Учить детей передвигаться прыжками вперед.
- Учить детей выполнять скрестные движения руками.

#### 4-й год обучения

- Учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами.
- Учить детей попадать в цель с расстояния 5 м.
- Продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера.
- Учить детей находить свое место в шеренге по сигналу.
- Учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп.
- Учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами.
- Продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами.
- Учить детей ходить по наклонной гимнастической доске.
- Учить детей лазать вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки.
- Продолжать учить детей ездить на велосипеде.
- Учить детей ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали.
- Закреплять у детей умение прыгать на двух ногах и на одной ноге.
- Продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня.
- Формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, умение предлагать сверстникам участвовать в играх.

#### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы.**

Программа, а также организация на ее основе образовательного процесса базируются на следующих **принципах**:

1. поддержки разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
2. личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
3. уважения к личности ребенка;
4. построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
5. содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
6. поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
7. сотрудничества МБДОУ с семьей;
8. приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
9. формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

10. возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

11. учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и индивидуальными особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Под интеграцией содержания дошкольного образования понимается состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса.

Принцип интеграции реализуется:

- через интеграцию содержания дошкольного образования (интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей);

- интегративные качества личности ребенка как результат дошкольного образования, а также основа и единые целевые ориентиры базовой культуры ребенка дошкольного возраста;

- интеграцию разных типов учреждений (дошкольного, общего, дополнительного образования, социокультурных центров, библиотек, клубов) и групп детей дошкольного возраста, предоставляющих различные возможности для развития дошкольников и обеспечивающих их позитивную социализацию.

Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции. Реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса тесно взаимосвязана с интеграцией детских деятельностей.

Принцип адаптивности, который реализуется:

- через адаптивность развивающей предметно – пространственной среды каждого дошкольного учреждения к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;

- адаптивность ребенка к пространству дошкольного учреждения и окружающему социальному миру.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

Образовательная деятельность строится на основе индивидуальных особенностей ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

Принцип поддержки инициативы воспитанников в различных видах деятельности.

### **ОО «Физическое развитие» раздел «Здоровье»**

В данном разделе программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого воспитанника, определяются задачи формирования представлений о здоровом образе жизни ребенка и членов его семьи, перечисляются возможные воспитательные и образовательные мероприятия, направленные на обеспечение детей приемами и навыками, значимыми для их безопасной жизнедеятельности и воспитания положительного отношения к своему здоровью.

#### **Задачи раздела «Здоровья»**

- Формировать у детей представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства.
- Уточнить представления каждого ребенка о своей половой принадлежности и внешности, ее отличительных чертах.

- Обучать детей приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма.
- Познакомить детей с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения.
- Познакомить детей со значением солнечного света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека.
- Познакомить детей с расположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя.
- Познакомить детей с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями.

Работа в разделе «Здоровье» включает два основных аспекта: с одной стороны, создание условий для охраны и укрепления здоровья воспитанников детского сада и формирования у них культурно-гигиенических навыков, с другой — формирование у них потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни и развитие их представлений о своем здоровье и средствах его укрепления. Первый аспект работы касается всего периода нахождения ребенка в дошкольном учреждении, второй особенно значим для последнего года его пребывания в детском саду, поскольку именно для этого периода в программе выделяются специальные часы для проведения «занятий здоровья». Эти занятия проводятся воспитателем один раз в неделю.

В данном разделе программы предусмотрены основные направления коррекционно-педагогической работы, названные «Путь к себе», «Мир моих чувств и ощущений», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Движение — основа жизни», «Человек есть то, что он ест», «Советы доктора Айболита», «Здоровье — всему голова».

Все эти направления воспитательной работы в учреждении ориентированы на совершенствование духовного развития детей, укрепление их физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей и индивидуального психологического комфорта. В целом у дошкольников должна быть сформирована установка на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

### **ОО «Физическое развитие» Раздел «Физическая культура»**

Физическое развитие, физическая культура направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

При организации жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организации предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников следует учитывать необходимость физического развития. В режиме дня ребенка должны быть предусмотрены занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания должна разрабатываться с учетом физиологических механизмов становления движения в процессе развития растущего детского организма. Таким образом, и в ходе утренней гимнастики в семье, и на занятиях в



детском саду целесообразно предлагать детям основные виды движений в такой последовательности: сначала движения на растягивание в положении лежа, далее ползание и движения в положении низкого приседа и на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег, метание и лишь потом прыжки) и к подвижным играм.

### **Возрастные психологические особенности дошкольников 3 - 4 лет**

- Детям присуще наглядно - действенное мышление.
- 3-4 летний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.
- **Моторика** выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).
- Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.
- 3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

### **Возрастные психологические особенности дошкольников 4-5 лет**

- Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.
- Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.
- Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 х 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

- Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

- В 4-5 лет у детей совершенствуются **культурно-гигиенические навыки** (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

### **Возрастные психологические особенности дошкольников 5 – 6 лет**

- Мышление носит наглядно-образный характер;

- *К пяти годам* складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

- В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в **движении**. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

- Позитивные изменения наблюдаются в развитии **моторики**. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

- *В старшем дошкольном возрасте* продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами **движений**. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

- К 6 годам совершенствуется развитие мелкой **моторики** пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

- В старшем возрасте продолжают совершенствоваться **культурно-гигиенические навыки**: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### **Возрастные психологические особенности дошкольников 7 лет**

- Мышление носит наглядно-образный характер.
- *К 7 годам* скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.
- У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
- Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).
- Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

#### **1.1.3. Индивидуальные особенности контингента детей МБДОУ №438**

##### **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

МБДОУ обеспечивает непосредственно образовательную деятельность, воспитание и развитие, а также присмотр, уход и оздоровление детей в возрасте от 3 до 7 лет. В МБДОУ детский сад № 438 функционирует шесть возрастных групп:

- 2 младшая группа (от 3 до 4 лет) – 1 группа
- Средняя группа (от 4 до 5 лет) – 1 группа
- Старшая группа (от 5 до 6 лет) – 1 группа
- Подготовительная (от 6-7 лет) – 1 группа
- Кратковременные группы, разновозрастные – 2 группы.

Учитывая специфику МБДОУ №438 необходимо охарактеризовать особенности контингента воспитанников.

##### ***Особенности развития детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (НОДА)***

Выделяют три группы детей с нарушением опорно-двигательного аппарата:

**К первой** относят детей, страдающих остаточными проявлениями периферических параличей и парезов, изолированными дефектами стопы или кисти, легкими проявлениями сколиоза (искривлениями позвоночника).

**Ко второй** группе относят детей, страдающих различными ортопедическими заболеваниями, вызванными главным образом первичными поражениями костно-мышечной системы (при сохранности двигательных механизмов центральной и периферической нервной системы), а также детей, страдающих тяжелыми формами сколиоза.

**Третью** (особую) группу составляют дети с последствиями полиомиелита и церебральными параличами, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата связаны с патологией развития или повреждением моторных механизмов ЦНС.

Основную часть детей с патологией опорно-двигательного аппарата (89%) составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП). Основным симптомом ДЦП - двигательные расстройства, которые могут наблюдаться в одной конечности (монопарез или моноплегия), обеих верхних или нижних конечностях, на одной половине тела, во всех 4-х конечностях. В целом, при ДЦП наблюдается синтез двигательных, речевых, ментальных, эмоционально-волевых нарушений. Сложность общего развития детей с

церебральным параличом заключается в наличии выраженных нарушений скоординированной двигательной работы.

По состоянию интеллекта дети с церебральным параличом представляют крайне разнородную группу: одни имеют нормальный или близкий к нормальному интеллект, у других наблюдается задержка психического развития, у остальных имеет место олигофрения. Дети без отклонений в психическом (в частности, интеллектуальном) развитии встречаются относительно редко. Основным нарушением познавательной деятельности является задержка психического развития (церебрально-органического генеза).

Состояние здоровья детей, посещающих ДООУ, является предметом пристального внимания всего педагогического коллектива. В МБДОУ разработана и ежегодно корректируется программа «Здоровье». Дважды в год проводится диагностика уровня физической подготовленности воспитанников, анализируется состояние здоровья детей. Для осуществления работ по оздоровительному направлению мы заключили договора о совместной работе между кафедрой гигиены и экологии ГОУ ВПО Уральской государственной медицинской академией Росздрава, кафедрой «Фармакологии» и МУДГП № 8.

**В МБДОУ с детьми проводятся следующие здоровьесберегающие технологии:**

- игровой массаж А. Уманской - благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- лечебные игры А.С. Галанова – помогают снять нервное напряжение, развивают фантазию, увеличивают творческий потенциал ребенка.
- зрительная гимнастика – направлена на профилактику и корректирующую работу с органами зрения.
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова, данная гимнастика эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера.
- телесно-ориентированная терапия – направлена на развитие координации, равновесия, телесной и пространственной ориентации, двигательной памяти, развитие порядкоположения, ритмического слуха, ритмизацию движения и дыхания, развитие эмоциональной отзывчивости, исполнительских навыков.
- корректирующие дорожки и водно-солевое закаливание – направлено на повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям и профилактику плоскостопия.

**Адаптивная коррекционная гимнастика** проводится 2 раза в неделю, длительностью 20-30 минут. Занятия включают в себя необходимый минимум упражнений: упражнения против сколиоза, плоскостопия и на развитие координации движений, работу с большими гимнастическими мячами, мячами – прыгунами, массажными мячами. Занимаются дети босиком, чтобы чувствовать свою стопу и пальцы ног.

Наряду с основными корректирующими упражнениями в комплексы коррекционной гимнастики включаются упражнения прикладного характера: ползание, ходьба, бег, прыжки, метание. Весьма интересной представляется структура занятий, построенная на принципах "круговой тренировки". Дети последовательно выполняют упражнения на "базах", оборудованных гимнастическими снарядами и инвентарем.

Плановое систематическое обучение двигательным навыкам на занятиях физкультурой, на занятиях адаптивной коррекционной гимнастики и совершенствование их через систему индивидуальной работы, через коррекционные подвижные игры помогли поднять уровень двигательных навыков, повысить интерес к физическим упражнениям

**Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей  
Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте  
4 года**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	94**	от 12,8 до 16,6	93**	от 12,4 до 16,7
	95	13,1 - 16,9	94	«12,7» 17,0
	96	13,5 - 17,3	95	«13,0» 17,3
	97	13,8 - 17,6	96	«13,3» 17,6
	98	14,2 - 18,0	97	«13,6» 17,9
средний	99	14,5 - 18,3	98	«13,9» 18,2
	100	«14,8» 18,6	99	«14,2» 18,5
	101	«15,2» 19,0	100	«14,5» 18,8
	102	«15,5» 19,3	101	«14,8» 19,1
	103	«15,9» 19,7	102	«15,1» 19,4
	104	«16,2» 20,0	103	«15,4» 19,7
	105	«16,6» 20,4	104	«15,7» 20,0
	106	«16,9» 20,7	105	«16,0» 20,3
	107	«17,2» 21,0	106	«16,3» 20,6
	108	«17,6» 21,4	107	«16,6» 20,9
	109	«17,9» 21,7	108	«16,9» 21,2
	110	«18,2» 22,0	109	«17,2» 21,5
выше среднего	110	«18,2» 22,0	110	«17,5» 21,8
	111	«18,6» 22,4	111	«17,8» 22,1
	112	«18,9» 22,7	112	«18,1» 22,4
	113	«19,3» 23,1	113	«18,4» 22,7
	114	«19,6» 23,4	114	«18,7» 23,0
высокий	115	«19,9» 23,7	115	«19,0» 23,3
	116	«20,3» 24,1	116	«19,3» 23,6

	117	«20,6» 24,4	117	«19,6» 23,9
	118	«21,0» 24,8	118	«19,9» 24,2
	119	«21,3» 25,1	119	«20,2» 24,5

\*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

\*\* Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития

#### 5 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
<i>ниже среднего</i>	100**	от 14,4 до 19,5	97**	от 13,4 до 19,4
	101	«14,7» 19,8	98	«13,8» 19,8
	102	«15,1» 20,2	99	«14,2» 20,2
	103	«15,4» 20,5	100	«14,6» 20,6
	104	«15,7» 20,8	101	«15,0» 21,0
	105	«16,1» 21,2		
<i>средний</i>	106	«16,4» 21,5	102	«15,4» 21,4
	107	«16,7» 21,8	103	«15,8» 21,8
	108	«17,0» 22,1	104	«16,2» 22,2
	109	«17,4» 22,5	105	«16,6» 22,6
	110	«17,7» 22,8	106	«17,0» 23,0
	111	«18,0» 23,1	107	«17,4» 23,4
	112	«18,4» 23,5	108	«17,8» 23,8
	113	«18,7» 23,8	109	«18,2» 24,2
	114	«19,0» 24,1	110	«18,6» 24,6
	115	«19,4» 24,5	111	«19,0» 25,0
<i>выше среднего</i>	116	«19,7» 24,8		
	117	«20,0» 25,1	112	«19,4» 25,4
	118	«20,3» 25,4	113	«19,8» 25,8

	119	«20,7» 25,8	114	«20,2» 26,2
	120	«21,0» 26,1	115	«20,6» 26,6
	121	«21,3» 26,4	116	«21,0» 27,0
	122	«21,7» 26,8		
<i>высокий</i>	123	«22,0» 27,1	117	«21,4» 27,4
	124	«22,3» 27,4	118	«21,8» 27,8
	125	«22,7» 27,8	119	«22,2» 28,2
	126	«23,0» 28,1	120	«22,6» 28,6
	127	«23,3» 28,4	121	«23,0» 29,0

\*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

\*\*Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

#### 6 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
<i>ниже среднего</i>	<b>107*</b>	<b>от 15,7 до 21,7</b>	<b>108*</b>	<b>от 15,9 до 21,9</b>
	<b>108</b>	«16,1» 22,1	<b>109</b>	«16,3» 22,3
	<b>109</b>	«16,5» 22,5	<b>110</b>	«16,7» 22,7
	<b>110</b>	«16,8» 22,8	<b>111</b>	«17,1» 23,1
	<b>111</b>	«17,3» 23,2	<b>112</b>	«17,5» 23,5
<i>средний</i>	<b>112</b>	«17,6» 23,6	<b>113</b>	«17,9» 23,9
	<b>113</b>	«18,0» 24,0	<b>114</b>	«18,3» 24,3
	<b>114</b>	«18,4» 24,4	<b>115</b>	«18,7» 24,7
	<b>115</b>	«18,8» 24,8	<b>116</b>	«19,1» 25,1
	<b>116</b>	«19,1» 25,1	<b>117</b>	«19,5» 25,5
	<b>117</b>	«19,5» 25,5	<b>118</b>	«19,9» 25,9
	<b>118</b>	«19,9» 25,9	<b>119</b>	«20,3» 26,3
	<b>119</b>	«20,3» 26,3	<b>120</b>	«20,7» 26,7

	120	«20,7» 26,7	121	«21,1» 27,1
	121	«21,0» 27,0	122	«21,5» 27,5
	122	«21,4» 27,4		
<i>выше среднего</i>	123	«21,8» 27,8	123	«21,9» 27,9
	124	«22,2» 28,2	124	«22,3» 28,3
	125	«22,6» 28,6	125	«22,7» 28,7
	126	«22,9» 28,9	126	«23,1» 29,1
	127	«23,3» 29,3	127	«23,5» 29,5
<i>высокий</i>	128	«23,7» 29,7	128	«23,9» 29,9
	129	«24,1» 30,1	129	«24,3» 30,3
	130	«24,5» 30,5	130	«24,7» 30,7
	131	«24,8» 30,8	131	«25,1» 31,1
	132	«25,2» 31,2	132	«25,5» 31,5

\*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2 Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

\*\*3. Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

7 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
<i>ниже среднего</i>	112*	от 15,2 до 15,4	122*	от 15,8 до 25,8
	113	«15,8» 26,0	113	«16,4» 25,8
	114	«16,4» 26,6	114	«17,0» 27,0
	115	«17,0» 27,2	115	«17,6» 27,6
	116	«17,6» 27,8	116	«18,1» 28,1



<i>средний</i>	117	«18,1» 28,3	117	«18,7» 28,7
	118	«18,7» 28,9	118	«19,5» 29,3
	119	«19,3» 29,5	119	«19,8» 29,8
	120	«19,8» 30,0	120	«20,4» 30,4
	121	«20,4» 30,6	121	«21,0» 31,0
	122	«21,0» 31,2	122	«21,5» 31,5
	123	«21,5» 31,7	123	«22,1» 32,1
	124	«22,1» 32,3	124	«22,7» 32,7
	125	«22,7» 32,9	125	«23,3» 33,3
	126	«23,3» 33,5	126	«23,9» 33,9
	127	«23,9» 34,1	127	«24,5» 34,5
	128	«24,5» 34,7	128	«25,1» 35,1
<i>выше среднего</i>	129	«25,1» 35,3	129	«25,6» 35,6
	130	«25,7» 35,9	130	«26,2» 36,2
	131	«26,3» 36,5	131	«26,8» 36,8
	132	«26,9» 37,1	132	«27,4» 37,4
	133	«27,4» 37,6	133	«28,0» 38,0
	134	«28,0» 38,2	134	«28,5» 38,5
<i>высокий</i>	135	«28,6» 38,8	135	«29,1» 39,1
	136	«29,2» 39,4	136	«29,7» 39,7
	137	«29,7» 39,9	137	«30,3» 40,3
	138	«30,3» 40,5	138	«30,9» 40,9
	139	«30,9» 41,1	139	«31,6» 41,6

\*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

\*\*Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

#### **Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей**

Показатели	Пол	Возраст в годах			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет

Сила мышц правой кисти (кг)	М	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Д	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	М	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Д	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная емкость легких (мл)	М	900-1200	1000-1400	1200-1600	1300-1700
	Д	900-1150	1000-1250	1150-1500	1250-1600

**Возрастные нормативы двигательной активности детей  
за полный день пребывания в детском саду  
(по шагомеру количество движений-локомоций)**

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 - 9500
4 года	12500 – 13500	10000 - 10500
5 лет	14000 - 15000	11000 - 12000
6 лет	15500 - 17500	12500 - 14500
7 лет	18000 - 20000	14500 - 17500

## Планируемые результаты освоения Программы

### раздел «Здоровье»

#### 4 год обучения

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- показывать расположение в теле позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем взрослого;
- перечислять по просьбе взрослого полезные для здоровья человека продукты;
- иметь элементарные представления о роли солнечного света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп эластичным кольцом, эластичной пружинистой палочкой (су-джок);
- перечислять правила безопасного поведения в доме и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

### раздел «Физическая культура»

#### 1 год обучения

##### Целевые ориентиры освоения данной программы:

##### Основные виды движений:

- *Ходьба.* Дети умеют ходить на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
- *Бег.* Умеют бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
- *Прыжки.* Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Прыгать с высоты, прыгать в длину с места.
- *Катание, бросание, метание.* Умеют бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его. Катать мяч друг другу
- *Ползание, лазание.* Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Делать правильный хват за перекладину и правильно ставить ноги на неё. Ползать между предметами.
- *Упражнения в равновесии.* Ходить и бегать на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой.
- **Минимальные результаты:**
  - Бег на 30 метров – 13,5 секунд.
  - Прыжки в длину с места – 40 см.
  - Бросание предмета – 4 метра.
  - Бросание набивного мяча (1кг.) – 90 см.
  - Спрыгивание (прыжки в глубину) – 20 – 25 см.

#### 2 год обучения

##### Основные виды движений:

*Ходьба.* Дети научились координировать движения рук и ног. Использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

*Бег.* В беге основное внимание уделять развитию ритмичности. Умеют активно выносить и поднимать бедро, энергично отталкиваться носком.

*Прыжки.* Умеют занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно.

Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

*Бросание, ловля, метание.* При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча дети должны уметь мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Владеть приёмами ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол).

*Ползание, лазанье.* В средней группе дети должны подлезать под предметы, лазать по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезть с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево).

*Упражнения в равновесии.* В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе

#### **Минимальные результаты:**

Бег на 30 метров – 13,5 секунд.

Прыжки в длину с места – 50 см.

Бросание предмета весом 80г – 4 метра.

Бросание предмета весом 100г – 5,5 метра.

Бросание набивного мяча (1кг.) – 1,3метра.

Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40 см.

### **3 год обучения**

#### **Основные виды движений:**

*Ходьба.* Дети выполняют все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

*Бег.* Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

*Прыжки.* В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках.

Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину и высоту с разбега.

*Бросание, ловля мяча, метание.* В старшей группе эти движения усложняются. Ребенок должен уметь дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность, в цель, в баскетбольную корзину.

*Ползание, лазанье* усложняются. Ребенок должен уметь ползать на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, пролезать в обруч, лазать по гимнастической стенке разными способами.

*Упражнения в равновесии.* В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

#### **Минимальные результаты:**

Бег на 30 метров – 7,9 - 7,5 секунд.

Прыжки в длину с места – 80 - 90 см.

Прыжки в длину с разбега – 130 - 150 см.

Прыжки в высоту с разбега – 40 см.

Прыжок вверх с места – 25 см.

Прыжок в глубину – 40 см.

Метание предмета:

- весом 200г – 3,5 - 4 метра;

- весом 80г – 7,5 метра;

Бросание набивного мяча – 2,5 метра.

#### **4 год обучения**

- **Основные виды движений:**

- *Ходьба.* Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
- *Бег.* Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.
- *Прыжки.* В этой группе дети прыгают на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
- *Бросание, метание, ловля.* В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. Ребенок должен уметь бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами, отбивать мяч в движении, бросать его в баскетбольную корзину из разных и.п. с места и в движении.
- *Ползание, лазанье.* Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений, варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений.
- *Упражнения в равновесии.* Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей должны уметь сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом использовать зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.
- Поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы).
- **Минимальные результаты:**
- Бег на 30 метров – 7,2 секунд.
- Прыжок в длину с места – 100 см.
- Прыжок в длину с разбега – 180 см.
- Прыжки в высоту с разбега – 50 см.
- Прыжок вверх с места – 30 см.
- Прыжок в глубину – 45 см.
- Метание предмета:
- - весом 250г – 6 метров;
- - весом 80г – 8,5 метра;
- Бросание набивного мяча – 3 метра.

**Оценочные материалы представлены в (Приложения 1,2)**

## 1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### **Образовательная деятельность с учетом основной и вариативных образовательных программ дошкольного образования.**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

#### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

##### **1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

##### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

##### **3. Физкультурно-оздоровительное направление**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

##### **4. Профилактическое направление**

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- против рецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

#### **Задачи развития физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста**

- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;
- привлекать дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.
- поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:**

- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода)
- обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание;
- приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;
- обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки;
- воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.
- закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;

- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- дать представление о необходимости закаливания;
- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей;
- формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## **2.2. Программно - методическое обеспечение и содержание психолого-педагогической работы по освоению**

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

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

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

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

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

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

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, направленные на коррекцию недостатков двигательной сферы, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям заниматься разными видами двигательной активности с учетом возможностей детей и рекомендации врача.

### ***Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста***

Задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения детей с НОДА решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами



коррекционно-воспитательной деятельности (занятие физкультурой, лечебной физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, динамические паузы, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласовывая её содержание с медицинскими работниками. Инструктор имеет образование и переподготовку по направлению «Адаптивная физическая культура». Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители детей, все остальные специалисты, работающие с детьми.

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

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются: в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с НОДА.

На первой ступени обучения детей с НОДА задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» тесно связаны с задачами и содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В «Программы» уже на первой ступени образовательная область «Физическое развитие» должна стать основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

### ***Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста***

Задачи образовательной области «Физическое развитие» с детьми с НОДА среднего дошкольного возраста также решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной деятельности (см. описание деятельности в младшем дошкольном возрасте).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласовывая её содержание с медицинскими работниками, с инструктором по адаптивной физической культуре.

Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре (см. задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени).

Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения детей с НОДА также тесно связаны с задачами и содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

### ***Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста***

В ходе физического воспитания детей с НОДА старшего дошкольного возраста большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления к двигательной активности, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. Очень важно при подборе упражнений учитывать характер двигательных патологий и опираться на рекомендации врача, которые должны включать не только показания к тем или иным видам упражнений, но и противопоказания, а также рекомендации о характере двигательных нагрузок.

В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

В этот период продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями ритмикой, подвижными играми.

Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с НОДА остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик, закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

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

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

Дети под руководством взрослых осваивают элементы аутотренинга.

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на третьей ступени обучения реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности детей при незначительной помощи взрослых.

Представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения у детей с НОДА, как и на предыдущих, формируются последовательно-параллельно, расширяясь и уточняясь. Формы и методы работы, многократно повторяясь, предполагают использование различного реального и игрового оборудования, адаптированного к двигательным возможностям детей.

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

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с НОДА о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо звать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Как и на предыдущих ступенях обучения, к работе с детьми следует привлекать семьи детей, акцентируя внимание родителей на активном стимулировании проявления желаний и потребностей детей. Решение задач экологического воспитания детей становится интегрирующей основой целостного развития детей.

### **Содержание коррекционно-развивающей работы**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались общие и коррекционные задачи. Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре наряду с образовательными и оздоровительными задачами решаются *специальные коррекционные задачи*:

- 1) формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- 2) изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- 3) развитие речи посредством движения;
- 4) формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- 5) управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Специальными условиями работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата являются определение двигательного и ортопедического режима, дозирование нагрузки.

Специфика работы по физическому развитию детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата раскрыта в работах Р.Д. Бабенковой, М.В. Ипполитовой, В.В. Кудряшова, И.Ю. Левченко, Е.М. Мاستюковой, О.Г. Приходько и др.

### ***Направления и содержание работы инструктора по ФИЗО***

#### ***(взаимодействие со специалистами)***

<b><i>Месяц</i></b>	<b><i>учитель-логопед</i></b>	<b><i>учитель-дефектолог</i></b>	<b><i>музыкальный</i></b>
<b><i>Сентябрь - Ноябрь</i></b>	Подбор упражнений для звуковой гимнастики. Работа над звуковой и дыхательной гимнастикой. Работа над звуковой и дыхательной гимнастикой.	Работа над усвоением сенсорных эталонов. Развитие глазомера, наблюдательности, мелкой моторики рук. Развитие устойчивости и переключения внимания, самоконтроля.	Подготовка и проведение праздника «День знаний». Использование звуковой и дыхательной гимнастики. Коррекционная работа по профилактике нарушений осанки.
<b><i>Декабрь - Февраль</i></b>	Работа над звуковой и дыхательной гимнастикой. Использование	Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.	Подготовка и проведение новогодних праздников. Использование построений и

<p><i>Март - Май</i></p>	<p>логоритмики.</p> <p>Использование логоритмики.</p>	<p>Развитие двигательной и тактильной памяти, скорости двигательных реакций.</p> <p>Учить сопоставлять результаты зрительного и осязательного обследования фигур.</p> <p>Развитие чувства уверенности в своих силах, самоконтроля.</p> <p>Развитие способности к сотрудничеству.</p>	<p>перестроений.</p> <p>Подготовка и проведение зимнего спортивного праздника.</p> <p>Подготовка и проведение дня Защитников Отечества.</p> <p>Подготовка к проведению «Масленицы».</p> <p>Подготовка к выпускному празднику.</p>
<p><i>май</i></p>	<p>Оценка эффективности сотрудничества специалистов в вопросах воспитания и обучения детей с ОВЗ.</p> <p>Поиск новых форм совместной работы.</p>		

### Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Интеграция задач и содержания
«Познавательное развитие»	Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здорового образа жизни человека
«Социально - коммуникативное развитие»	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека . Формирование ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни при чтении художественных произведений на данную тему.
«Художественно - эстетическое развитие»	Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровья»

### 2.4. Организация образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Группа	Задачи	Формы работы		
		Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
1 год обучения (3 – 4 года)	Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений. Вырабатывать правильную осанку. Учить правилам	Формирование культурно-гигиенических навыков (умывание, одевание, раздевание, навыки приёма пищи и поведения за столом, навыки пользования расчёской и носовым платком). Утренняя гимнастика.	Гигиенические процедуры. Сюжетно-ролевая игра Рассматривание иллюстраций.	Открытые просмотры режимных моментов ( непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная

	<p>личной гигиены, правилам поведения за столом. Дать представления об органах чувств, их роли в организме, способах ухода за ними. Познакомить детей со способам укрепления сил своего организма. Воспитывать бережное отношение к своему телу.</p>	<p>Закаливающие процедуры. Физкультминутки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Релаксационные упражнения. Коррекционная гимнастика. Беседы о личной гигиене в детском саду и дома. Сюжетно-ролевые игры. Игровые ситуации. Рассматривание иллюстраций. Игры, беседы с психологом, психокоррекционная гимнастика. Прогулка (индивидуальная работа с часто болеющими детьми).</p>		<p>образовательная деятельность). Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада. Индивидуальные консультации. Круглый стол. Наглядная информация в уголках для родителей. Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым»</p>
<p>2 год обучения (4 – 5 лет)</p>	<p>Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений. Вырабатывать правильную осанку. Учить правилам личной гигиены, правилам поведения за столом. Расширить представления об органах чувств, частях тела человека, их роли в организме, способах ухода за ними. Познакомить детей со способами укрепления сил своего организма. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать представления о</p>	<p>Формирование культурно-гигиенических навыков (умывание, одевание, раздевание, навыки приёма пищи и поведения за столом, навыки пользования расчёской и носовым платком). Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры. Физкультминутки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Релаксационные упражнения. Коррекционная гимнастика. Беседы о личной гигиене в детском саду и дома. Сюжетно-ролевые игры. Игровые ситуации. Рассматривание иллюстраций. Игры, беседы с психологом, психокоррекционная гимнастика.</p>	<p>Гигиенические процедуры. Сюжетно-ролевые игры. Рассматривание иллюстраций.</p>	<p>Открытые просмотры режимных моментов ( непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная образовательная деятельность). Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада. Индивидуальные консультации. Круглый стол. Наглядная информация в уголках для родителей. Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым»</p>

	<p>необходимых для человека веществах и витаминах, воспитывать потребность в соблюдении режима питания.</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь, обращаться за помощью к взрослым.</p>	<p>Прогулка (индивидуальная работа с часто болеющими детьми).</p> <p>Просмотр мультфильмов.</p>		
<p>3 год обучения (5 – 6 лет)</p>	<p>Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений.</p> <p>Учить правилам личной гигиены, правилам поведения за столом, побуждать к самостоятельному их выполнению.</p> <p>Знакомить детей с устройством и функционированием организма, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Расширять представления</p>	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы..</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Релаксационные упражнения.</p> <p>Коррекционная гимнастика.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков (навыки пользования расчёской и носовым платком, навыки ухода за чистотой тела, одеждой, причёской).</p> <p>Закрепление умения одеваться, раздеваться, совершенствование культуры еды.</p> <p>Беседы об устройстве и функционировании человеческого организма с опорой на модели, о важности бережного отношения к своему здоровью.</p> <p>Беседы о профессиях врачей.</p> <p>Рассматривание и обсуждение иллюстраций.</p> <p>Игры, беседы с психологом,</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Рассматривание иллюстраций.</p> <p>Выполнение правил личной гигиены.</p>	<p>Открытые просмотры режимных моментов ( непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная образовательная деятельность).</p> <p>Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада.</p> <p>Индивидуальные консультации.</p> <p>Круглый стол.</p> <p>Наглядная информация в уголках для родителей.</p> <p>Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым»</p>



	о месте человека в природе. Дать представления о правилах ухода за больным.	психокоррекционная гимнастика.		
4 год обучения (6 - 7 лет)	Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений. Обеспечивать оптимальную двигательную активность в течение дня. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях. Учить правилам личной гигиены, правилам поведения за столом, побуждать к самостоятельному их выполнению. Знакомить детей с устройством и функционированием организма, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Формировать у детей	Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры. Физкультминутки. Динамические паузы. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Релаксационные упражнения. Коррекционная гимнастика. Формирование культурно-гигиенических навыков (навыки пользования расчёской и носовым платком, навыки ухода за чистотой тела, одеждой, причёской). Закрепление умения одеваться, раздеваться, совершенствование культуры еды. Беседы об устройстве и функционировании человеческого организма с опорой на модели, о важности бережного отношения к своему здоровью. Беседы о рациональном питании, о правилах закаливания. Разучивание специальных физических упражнений для укрепления органов и систем организма. Беседы о профессиях врачей. Игровые ситуации. Рассматривание и обсуждение	Сюжетно-ролевые игры. Подвижные игры. Рассматривание иллюстраций. Выполнение правил личной гигиены.	Открытые просмотры режимных моментов ( непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная образовательная деятельность). Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада. Индивидуальные консультации. Круглый стол. Наглядная информация в уголках для родителей. Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым «

	<p>потребность в здоровом образе жизни. Расширять представления о месте человека в природе</p>	<p>иллюстраций. Беседы о безопасном поведении в спортивном зале, на прогулке, в помещении группы. Игры, беседы с психологом, психокоррекционная гимнастика.</p>		
--	--	---	--	--

### Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей по физическому воспитанию.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, социального заказа родителей (законных представителей) и предусматривает лично-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

#### Младший возраст

<p><b>1-я половина дня</b> (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</p>	<p><b>2-я половина дня</b> (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</p>
<p>Физическое развитие</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приём детей на воздухе в тёплое время года</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Гигиенические процедуры (умывание)</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; обширное умывание, мытьё ног и солнечные ванны в тёплое время года)</li> <li>• Подвижные игры на прогулке</li> <li>• Физкультурные образовательная деятельность: игровые, сюжетные, общеразвивающие упражнения, комплексные</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Упражнения на тренажорах</li> <li>• Физкультминутки</li> </ul>	<p>Гимнастика пробуждения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Выполнение правил личной гигиены</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном центре группы и на прогулке</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания</li> </ul> <p>Физкультурные досуги, игры, развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Динамические пауза</li> <li>• Логоритмические упражнения</li> <li>• Релаксационные упражнения</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания</li> <li>• Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> </ul>	
---	--

Старший дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
Приём детей на воздухе в тёплое время года Утренняя гимнастика Гигиенические процедуры (умывание) Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; обширное умывание, мытьё ног и солнечные ванны в тёплое время года) Подвижные игры на прогулке Физкультурная НОД: игровая, общеразвивающая, сюжетная, комплексная Физкультурные досуги Физкультурные праздники Подвижные игры Физкультминутки Динамические пауза Логоритмические упражнения Релаксационные упражнения Гимнастика для глаз	Выполнение правил личной гигиены Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке Гимнастика пробуждения Гимнастика после сна Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание)

Дыхательная гимнастика Формирование навыков самообслуживания Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни ОБЖ-беседы Просмотр видеоматериалов Индивидуальная работа по развитию движений Выполнение правил личной гигиены	
---	--

Система физкультурно-оздоровительной работы

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
  - создание психологически комфортного климата в МБДОУ
  - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности
  - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми
  - формирование основ коммуникативной деятельности у детей
  - диагностика и коррекция развития детей
  - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
  - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
  - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
  - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

**Учебный план (план непрерывной образовательной деятельности)**

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Периодичность			
		Дошкольный возраст (3-4)	Дошкольный возраст (4-5)	Дошкольный возраст (5-6)	Дошкольный возраст (6-7)
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2 занятия в неделю	2 занятия в неделю	2 занятия в неделю	2 занятия в неделю
	Физическая	1 занятие в неделю	1 занятие в неделю	1 занятие в неделю	1 занятие в неделю

культура на воздухе				
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>				
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>				
Базовый вид деятельности	<b>Периодичность</b>			
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>				
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 1.5. Режим закаливающих процедур

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
<b>Обследование</b>			
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	Медсестра, воспитатели групп
2. Профилактические медицинские осмотры	Ср., ст., под.	1 раз в год	Медсестра
<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>			
1. Щадящий режим (адаптационный период)	Все	Сентябрь, октябрь	Воспитатели, педагог-психолог
2. Гибкий режим	Все	В течение года	Воспитатели
3. Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все	В течение года	Воспитатели, педагог-психолог
4. Рациональное питание	Все	В течение года	Медсестра
5. Мероприятия по основам безопасности жизни и деятельности	Все	В течение года по плану	Воспитатели
<b>Двигательная деятельность</b>			

1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по ФИЗО
2. Двигательная деятельность (НОД): в зале на воздухе	Все ст; под.	2 раза в неделю спортивный зал 1 раз на воздухе.	Инструктор по ФИЗО
3. Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Двигательно-игровые паузы между видами НОД	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Воспитатели
6. Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели
7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср., ст., под.	Раз в неделю	Воспитатели
8. Минутки здоровья	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
9. Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
10. Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели
11. Психогимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог
<b>Лечебно-профилактические мероприятия</b>			
1. Витаминотерапия	Все	Осенне-зимний период	Медсестра, воспитатели.
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; эпидемии	Медсестра, воспитатели.
<b>Нетрадиционные методы оздоровления</b>			
1. Музыкаотерапия	Все	На занятиях в изостудии, в группе, перед сном в спальне	Музыкальный руководитель, педагог- психолог, воспитатели
3. Фитотерапия	Все	В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
<b>Закаливание</b>			
1. Контрастные воздушные ванны	Все	После дневного сна, в рамках двигательной деятельности (НОД)	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
2. Босо хождение	Все	После дневного сна, в летний период	Воспитатели

3. Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5. Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	ср., ст, подг.	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Свето - воздушные ванны</b>			
1. Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
2. Сон при открытых фрамугах	Ст., под.	Во время дневного сна	Воспитатели
3. Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
<b>Активный отдых</b>			
1. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
2. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	музыкальный руководитель, воспитатели, инструктор по ФИЗО
3. День здоровья	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО
5. Неделя здоровья	Все	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО

**Тематический план проведения физкультурных досугов**

№	Наименование мероприятия	Время проведения	Место проведения	Ответственные
---	--------------------------	------------------	------------------	---------------

1	«Золотая осень»	сентябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Осень в Простоквашино»	сентябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Царица осень»	сентябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Олимпийские игры»	сентябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
2	«День игр и забав»	октябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«На спортивной площадке»	октябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Веселая игра»	октябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Мы спортсмены»	октябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
3	«Подвижные игры, аттракционы»	ноябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Игры на улице»	ноябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Смелые, ловкие, умелые»	ноябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Веселые старты»	ноябрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
4	«Мы играем»	декабрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Здравствуй, гостя зима!»	декабрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	"Зимние развлечения"	декабрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Зимушка-зима»	декабрь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
5	«В гостях у дедушки Мороза»	январь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«В гостях у сказки»	январь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«В гостях у Бармалея»	январь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели



	«В гостях у Снежной Королевы»	январь	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
6	«Любимые игрушки»	февраль	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Игрушки – малышам»	февраль	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«В зимний период»	февраль	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Веселые зайчата»	февраль	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
7	«Лови, бросай, упасть не давай»	март	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Весна, улыбки теплые»	март	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«У медведя во бору»	март	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Мамочка, любимая мая»	март	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
8	«В мире природы»	апрель	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«У солнышка в гостях»	апрель	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Весна - красна»	апрель	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Солнце встало»	апрель	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
9	«Игры и забавы»	май	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Мой любимый, звонкий мяч»	май	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«Путешествие в страну загадок»	май	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели
	«В гостях у Буратино»	май	Спортплощадка, группы №1;2;3;4,5,6	воспитатели

1. \*не менее 1 раза в месяц.

### **Физкультурные праздники**

<i>№</i>	<i>Названия праздников</i>	<i>Дата проведения</i>
1	«День знаний»	сентябрь
2	«Осенние забавы»	октябрь
3	23 февраля - «Посвященный дню защитника Отечества», «Папа, мама, я – спортивная семья».	февраль
4	«Королевство волшебных мячей»	март
5	9 мая – «День победы»	май
6	«День защиты Детей»	1 июня

### **Организация «Дней здоровья»**

<i>№</i>	<i>Названия</i>	<i>Дата проведения</i>
1	«День здоровья - Залог успешного сотрудничества с семьей»	сентябрь
2	«Осень – щедрая пора»	октябрь
3	«В гостях у доктора Айболита»	ноябрь
4	«Доктор Айболит»	декабрь
5	«Щедрая кладовая»	январь
6	«Чтобы нам не болеть»	февраль
7	"Путешествие к гномам за секретом здоровья»	март
8	«Чистоте – Ура!!!»	апрель
9	Спорт, здоровье и Я	май

**\*2 раза в месяц**

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОО «Физическое развитие»

I год обучения

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ в младшей группе)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Виды интеграции направлений
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками				
	Цели	-развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; - учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Игры «Догони меня», «Бегите ко мне».	-упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, - прыгать на двух ногах на месте. Игры на равновесие «Пойдем по мостику», подвижные игры с мячом, с прыжками.	-развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Игровые упражнения с мячами. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».	-развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.

1	2	3	4	5	6
Октябрь	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду				
	Цели	Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>	Учить: - во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>	Учить: - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i>	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>
1	2	3	4	5	6
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					

1	Цели	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: - сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Трамвай»	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; - ползать на четвереньках	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: - в ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»	<i>Физическая культура:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
		2	3	4	5	6
1	Цели	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре				
		Учить: - ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята», <i>малоподвижная игра</i> «Лошадки»	Учить: - ходить и бегать по кругу; - мягкому прыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Поезд»	Учить: - ходить и бегать в рассыпную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. <i>Подвижная игра</i> «Птички и птенчики»	Учить: - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не касаясь руками; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот», <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»	<i>Физическая культура:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <i>Здоровье:</i> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <i>Социализация:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи
1	2	3	4	5	6	

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой						
Январь	Цели	Познакомить: - с перестроением и ходьбой парами; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра</i> «Кролики»	Учить: - ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; - мягкому приземлению на полусогнутые ноги; - прокатывать мяч вокруг предмета. <i>Подвижные игры</i> «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: - в ходьбе парами и беге врассыпную; - прокатывать мяч друг другу; - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; - подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»	<i>Физическая культура:</i> формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч. <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. <i>Социализация:</i> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. <i>Коммуникация:</i> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми
	1	2	3	4	5	6
Февраль	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
	1-2 Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную; - прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Птички в гнездышке», «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет».	3-4 Упражнять: - в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке, перешагивание через бруски, прыжки с высоты 15-20 см.	5-6 Упражнять: - в ходьбе переменным шагом через шнуры; - беге врассыпную; - бросать мяч через шнур; - подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i>	7-8 Упражнять: - в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; - беге врассыпную; - пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Кролики», «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».	<i>Физическая культура:</i> развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социализация:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять	

		Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	«Угадай, кто кричит?»		игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
1	2	3	4	5	6
Март	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения				
	Цели	Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Игровые упражнения: подлезание, прыжки через шнуры, метание, равновесие. Подвижные игры: «Поймай комара», «Кролики», «Наседка и цыплята».	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами. Игровые упражнения: равновесие, метание, перешагивание. Подвижные игры: «Проползи по мостику», «Найди свой домик», «Серый зайка умывается».	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками. Игровые упражнения: прыжки через шнуры, метание-игры с мячом, лазание-ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «Лохматый пес», «Лягушки», «Кролики».	Упражнять: - в ходьбе парами; - беге врассыпную; - ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильно хватать руками за рейки при влезании на наклонную лестницу. Игровые упражнения: лазание под шнур, равновесие-ходьба и бег по дорожке, прыжки из обруча в обруч, метание. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».

Апрель	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
	Тема	1-2	3-4	5-6	7-8	<i>Физическая культура:</i> формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать. <i>Здоровье:</i> формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. <i>Социализация:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. <i>Коммуникация:</i> на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль
Цели	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Курочка-хохлатка», <i>малоподвижная игра</i> «Где цыпленок?»	Упражнять: - ходить колонной по одному; - бегать враспынную; - в прыжках с места. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Пройди тихо»	Упражнять: - ходить и бегать враспынную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль»		
1	2	3	4	5	6	
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим						



Май	Тема	1-2	3-4	Упражнять: - ходить и бегать врассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i>	7-8	<i>Физическая культура:</i> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи. <i>Безопасность:</i> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомое человека
	Цели	Упражнять: - ходить и бегать по кругу; - сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i>	Упражнять: - ходить и бегать врассыпную; - в подбрасывании мяча; - в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</i>	Упражнять: - в ходьбе, отбавывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; - в равновесии. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i>		

### Игод обучения (средняя группа)

Этапы деятельности	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Обеспечение интеграции направлений
	<b>Физкультурная деятельность (занятие) 1-3</b>	<b>Физкультурная деятельность (занятие) 4-6</b>	<b>Физкультурная деятельность (занятие) 7-9</b>	<b>Физкультурная деятельность (занятие) 10-12</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Сентябрь</b>					<i>Физическое развитие (здоровье):</i> формировать гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр. <i>Социально – коммуникативное развитие (безопасность):</i> формировать навыки безопас-
Целевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	

<b>Основные виды движения</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	ного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <i>Физическая культура:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	
<b>Октябрь</b>					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					<i>Физическая культура (здоровье):</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Обсуждать пользу утренней
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <i>Музыка (художественно – эстетическое развитие):</i> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <i>Труд (социально - коммуникативное):</i> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы - весёлые ребята», «Карусель»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	
<b>Ноябрь</b>					<i>Интеграция.</i> <i>Физическое, социально – коммуникативное развитие:</i> Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания, поощрять
<b>Целевые ориентиры развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
<b>Декабрь</b>					
<b>Целевые ориентиры развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<i>Интеграция.</i> <i>Физическое развитие (Здоровье), социально – коммуникативное развитие (труд, безопасность):</i> Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С султанчиками	

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения: Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

### Январь

<b>Целевые ориентиры развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <i>Социально – коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу массажа и само-
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	

<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола) 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	<p>массажа различных частей тела, формировать словарь <i>Труд</i>: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><i>Социализация</i>: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><i>Музыка</i>: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котятя и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске(босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	
<b>Февраль</b>					<p><i>Здоровье</i>: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><i>Труд</i>: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально –коммуника-</i></p>
<p><b>Целевые ориентиры развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движения</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимна-	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагива-	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	

	4. Ходьба по скамейке на носках (бег со прыгиванием)	стической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	нием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)		
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	
<b>Март</b>					
<b>Целевые ориентиры развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<i>Здоровье:</i> формировать навык оказания первой помощи <i>Физическое развитие, социально – коммуникативное развитие(интеграция)</i> <i>Безопасность:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <i>Чтение:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики
---------------------------	---	-------	--------------------	--

<b>Апрель- Май</b>				
<b>Целевые ориентиры развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				<i>Физическое развитие (Здоровье):</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»



Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	
--------------------	-------------------	----------------------	----------	--------------	--

### III год обучения (старшая группа)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Виды интеграции направлений
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками				
	Цели	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках Повторить ходьбу и бег между предмета-ми; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Повторить ходьбу и бег между предмета-ми, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	- Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры

Октябрь	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Цели	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча. Подвижные игры «Птицы улетают», «Найди и промолчи».	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.  Подвижные игры: «Мышеловка», «Удочка».	Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Ходьба с изменением темпа движения, развивать координацию движений, глазомер при метании в цель. Подвижные игры: «Мышеловка», «Удочка», «Мы – веселые ребята».	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Познакомить с игрой в бадминтон. Упражнять в равновесии и прыжках. Подвижные игры: «Мышеловка», «Удочка», «Ловишки», «Прыгни и задень», «Найди себе пару».	<i>Физическая культура:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях и темпе, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <i>Безопасность:</i> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по шведской стенке, упражнять в ходьбе парами.
1	2	3	4	5	6	
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков						

Ноябрь	Цели	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: - сохранять равновесие в ходьбе с высоким подниманием колен, Перебрасывание мяча в шеренгах. <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи».</i>	Упражнять: - в беге с перешагиванием через предметы, Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в равновесии.. <i>Подвижная игра «Удочка»</i>	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра: «У кого мяч?»	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: - в ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Найди свой домик», «Не оставайся на полу».</i>	<i>Физическая культура:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
	1	2	3	4	5	6
Декабрь	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					

Цели	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. - в умении сохранить в беге правильную дистанцию, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча. <i>Подвижная игра «Ловишки с ленточками», малоподвижная игра «Сделай фигуру»</i>	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. <i>Подвижная игра «Дед Мороз-красный нос».</i>	Учить: - ходить и бегать врассыпную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. <i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i>	Учить: - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не касаясь руками; - сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске. <i>Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Летает-не летает».</i>	<i>Физическая культура:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <i>Здоровье:</i> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <i>Социализация:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую и монологическую форму речи.
1	2	3	4	5	6
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой, организуя ее самостоятельно и привлекая сверстников.					

### Организация работы с родителями (законными представителями)

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

#### Основные формы взаимодействия с семьей

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства, анкетирование семей.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные игрупповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на праздники, создание памяток, школу для родителей.

**Образование родителей:** организация «школы для родителей» (лекции, семинары

Январь	Цели	Продолжать знакомить: - с перестроением и ходьбой парами; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ребристой наклонной доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Упражнять в прыжках с ноги на ногу. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы»	Учить: - ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; - мягкому приземлению на полусогнутые ноги; - прокатывать мяч вокруг предмета. <i>Подвижные игры</i> «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: - в ходьбе парами и беге врассыпную, по кругу, - прокатывать мяч головой; - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», «День и ночь».	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; - подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Лазание на гимнастическую стенку до 4 ступени. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», «Хитрая лиса»	<i>Физическая культура:</i> формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч. <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. <i>Социализация:</i> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. <i>Коммуникация:</i> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми
	1	2	3	4	5	6
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу						

Февраль	Цели	Упражнять: - в ходьбе и беге враспынную; - прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы», «Мороз-красный нос».	Упражнять: - в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке, перешагивание через бруски, прыжки с высоты 15-20 см. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	5-6 Упражнять: - в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность, повторять игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Найди следы зайцев».	7-8 Упражнять: - в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; - беге враспынную; - пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу», «Мышеловка».	<i>Физическая культура:</i> развивать навыки ходьбы и бега враспынную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений, уметь кататься на лыжах, сохраняя равновесие, метать в цель. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социализация:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
	1	2	3	4	5	6
	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					

<i>Март</i>	Цели	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами. Игровые упражнения: перебрасывание шайбы друг другу. Подвижные игры: «Проползи по мостику», «Найди свой домик», «Серый зайка умывается».	Разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в проползании между предметами. Подвижные игры: «Веселые ребята», «Медведи и пчелы».	Упражнять: В ходьбе со сменой темпа движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, равновесии в прыжках. Подвижные игры: «Проползи по мостику», «Найди свой домик», «Серый зайка умывается».	<i>Физическая культура:</i> развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы. <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные тендерные представления. <i>Коммуникация:</i> формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
	Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
<i>Апрель</i>	Тема	1-2	3-4	5-6	7-8	<i>Физическая культура:</i> формировать умение сохранять

	<p><b>Цели</b></p> <p>Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой и сменой направления движения по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в прыжках в длину с места, метании в цель.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Удочка», «Карусель», «Горелки».</p>	<p>Упражнять: - ходить по гимнастической скамейке, - в беге на скорость, повторить игровые задания с прыжками.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».</p>	<p>Упражнять: - ходить и бегать между предметами,- бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Кто быстрее до флажка?», «Кто ушел?»</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка», «Хитрая лиса».»</p>	<p>правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать.</p> <p><i>Здоровье:</i> формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p><i>Социализация:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.</p> <p><i>Коммуникация:</i> на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p>
1	2	3	4	5	6
<p>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					



Май	Цели	Упражнять: - в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде, - в сохранении равновесия на повышенной опоре, упражнения с мячом. Подвижные игры «Что изменилось?»	Упражнять: - в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер при игре в бадминтон. Упражнять в перебрасывании мяча.	Разучить прыжок в длину с разбега, развивать выносливость в беге на скорость, упражнять в прокатывании обручей. <i>Подвижная игра</i> «Удочка», «Карусель», «Горелки».	Упражнять: - ходить по гимнастической скамейке, - в беге на скорость, повторить игровые задания с прыжками. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении», <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»	<i>Физическая культура:</i> закреплять умение бега с поворотом в другую сторону по команде, - в сохранении равновесия на повышенной опоре, упражнения с мячом, игре в бадминтон, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи. <i>Безопасность:</i> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека

#### IV год обучения (подготовительная группа)

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
Сентябрь	<b>Задачи</b>			
	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; - в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: - на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; - в перелезании через скамейку; - прыжки на двух ногах; - акробатический кувырок			
	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>			

<p>Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (<i>социализация, коммуникация</i>)</p>	
<b>Виды детской деятельности</b>	
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.</li> <li>2. Опускания и повороты головы в стороны.</li> <li>3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно.</li> <li>4. Сохранение равновесия стоя на скамейке</li> </ol>

Сентябрь	2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)	1. Прыжки с разбега с достижением до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»	«Жмурки», «Найди и промолчи»	
Октябрь	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи				

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: - в сохранении равновесия; - прыжках; - бросании мяча; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)**

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам. 2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. 3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). 4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках			
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>

<b>Задачи</b>	
<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе по канату;</li> <li>- прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>- бросанию мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:</li> <li>- в энергичном отталкивании в прыжках;</li> <li>- подползании под шнур;</li> <li>- прокатывании обручей;</li> <li>- ползании по скамейке с мешочком на голове;</li> <li>- равновесии.</li> </ul> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>	
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>	
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>	
<b>Виды детской деятельности</b>	
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятие и опускание плеч.</li> <li>2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.</li> <li>3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге</li> </ol>

	2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»	
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)		
	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>		<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Декабрь</b>	<b>Задачи</b>					
	Закреплять навыки и умения: - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три; - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; - переползании по гимнастической скамейке; - лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет					
	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>					
	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи ( <i>физическая культура</i> ); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную					

силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства ( <i>познание, здоровье, коммуникация</i> )				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий т(6-8 брусков), между набивными мячами			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны. 2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. 3. Выпады вперед, в сторону. 4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза			
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние - 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и насекомые». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
3-я часть <b>Подвижные Игры</b>	«Ловля обезьян», эстафета «Передал - садись»	«Перемени предмет», «Летает - не летает»	«Два Мороза»* «Пройди бесшумно»	

	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Январь</b>	<b>Задачи</b>			
	Учить: - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - метанию набивного мяча. Закреплять: - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. Развивать: - ловкость и координацию в упражнениях с мячом; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: - упражнения на равновесие на гимнастической стенке; - прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед			
	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>			
	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ( <i>физическая культура</i> ); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни ( <i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i> )			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1. Отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. 2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)			

Февраль	2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мяч) 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Гусеница»
		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>- прыжках и бросании малого мяча;</li> <li>- ходьбе и беге с изменением направления;</li> <li>- ползании по гимнастической скамейке;</li> <li>- ходьбе и беге между предметами;</li> <li>- пролезании между рейками;</li> <li>- перебрасывании мяча друг другу.</li> </ul> <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловить мяч двумя руками;</li> <li>- ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</li> </ul> <p>Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>			



<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>					
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками ( <i>физическая культура</i> ); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения ( <i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i> )					
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>		Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, враспынную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге			
2-я часть <b>Основные движения</b>		1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
3-я часть <b>Подвижные игры</b>		«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»	
Март	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	<b>Задачи</b>				

Закреплять: - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)**

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

**Виды детской деятельности**

<p>1-я часть <b>Вводная</b></p>	<p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге</p>

<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)</p>
<p>3-я часть <b>Подвижные Игры</b></p>	<p>«Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»</p>	<p>«Горелки», «Придумай фигуру»</p>	<p>«Жмурки», «Стоп»</p>	

**Занятия 1-2**

**Занятия 3-4**

**Занятия 5-6**

**Занятия 7-8**

**Задачи**

Учить:

- ходьбе парами по ограниченной площади опоры;
- ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка».

Закреплять:

- ходьбу с изменением направления;
- навык ведения мяча в прямом направлении;
- лазание по гимнастической скамейке;
- метание в вертикальную цель;
- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;
- лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить:
- прыжки с продвижением вперед;
- ходьба и бег с ускорением и замедлением;
- ползание по гимнастической скамейке;
- упражнения на сохранение равновесия;
- прыжки через короткую скакалку;
- ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега

Апрель

<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>)</p>				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение обруча обеими кистями рук.</li> <li>2. Прогибания, лежа на животе.</li> <li>3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке</li> </ol>			
2-я часть <b>Основные движения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</li> <li>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</li> <li>3. Ведение мяча между предметами.</li> <li>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.</li> <li>5. Прыжки в длину с разбега</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с выполнением заданий руками.</li> <li>2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).</li> <li>3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?».</li> <li>4. Прыжки через скакалку произвольным способом.</li> <li>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</li> <li>6. Ходьба боком приставным шагом по канату.</li> <li>7. Прыжки в длину с разбега</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее соберется?».</li> <li>2. «Перебрось - поймай».</li> <li>3. «Передал - садись».</li> <li>4. «Дни недели».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег со скакалкой.</li> <li>2. «Рыбак и рыбаки».</li> <li>3. «Мяч через сетку».</li> <li>4. «Быстро разложи - быстро собери».</li> <li>5. «Мышеловка».</li> <li>6. «Ловишки с ленточкой»</li> </ol>

	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян», «Пройди - не задень»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Май</b>	<b>Задачи</b>				
	Учить:				
	- бегать на скорость;				
	- бегать со средней скоростью до 100 м.				
	Упражнять:				
- в прыжках в длину с разбега;					
- перебрасывании мяча в шеренгах;					
- равновесии в прыжках;					
- забрасывании мяча в корзину двумя руками					
Повторять:					
- упражнение «Крокодил»;					
- прыжки через скакалку;					
- ведение мяча					
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>					
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость ( <i>социализация, здоровье, физическая культура</i> )					
<b>Виды детской деятельности</b>					
1-я часть <b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим.</li> <li>2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).</li> <li>3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.</li> <li>4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза</li> </ol>				

<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой</p>	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»</p>
<p>3-я часть <b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Лодочки и пассажиры», «Запрещенное движение»</p>	<p>«Прыгни - присядь»</p>	<p>3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»</p>

## **Организация работы с родителями (законными представителями)**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### **Основные формы взаимодействия с семьей**

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства, анкетирование семей.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные игрупповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на праздники, создание памяток, школу для родителей.

**Образование родителей:** организация «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).

**Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к спортивным развлечениям, участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

## **Содержание направлений работы с семьей по ОО «Физическое развитие»**

### *раздел «Здоровье»*

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми в детский сад, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации,

### *раздел «Физическая культура»*

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или; создание дома

спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Привлекать родителей к разнообразному по содержанию и формам сотрудничеству (участию в деятельности семейных и родительских клубов, ведению семейных календарей, подготовке концертных номеров (родители - ребенок) для родительских собраний, досугов детей), способствующему развитию свободного общения взрослых с детьми в соответствии с познавательными потребностями дошкольников.

### Консультации для родителей

№ п/п	Название консультаций	Дата проведения
1.	«Как одевать ребенка в детский сад?»	Сентябрь
2.	«Насколько развит физически ваш ребёнок?!».	Октябрь
3.	«Помогите ребенку укрепить здоровье!»	Ноябрь
4.	«Индивидуализация физической нагрузки с учетом особенностей здоровья детей».	Декабрь
5.	«Игры, которые можно провести дома»	Январь
6.	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Февраль
7.	«Гиперактивный ребенок». «Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми».	Март
8.	«Роль закаливания для укрепления здоровья детей».	Апрель
9.	«Физическая готовность ребёнка к школе»	Май
10.	«Лето и безопасность наших детей»	Июнь
11.	«Рекомендации для воспитателей по организации закаливающих процедур в ДОУ.»	Июль
12.	«Подвижные игры на участке в летний оздоровительный период»	Август



### 3. Организационный раздел

#### Оформление предметно – пространственной среды и материально-техническое обеспечение спортивного зала.

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта, иных объектов, которые предполагается использовать при осуществлении образовательной деятельности (с указанием технических средств и основного оборудования)
1.	<p>– Основная адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития;</p> <p>Образовательная область «Физическое развитие».</p> <p>Предметы, дисциплины (модули) в соответствии с учебным планом: физическая культура (в помещении/на воздухе).</p>	<p><b><u>физкультурный зал</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка для спортивного инвентаря – 1 шт</li> <li>- скамейка гимнастическая – 4 шт.</li> <li>- батут детский – 1шт.</li> <li>- бревно гимнастическое – 1 шт.</li> <li>- палка гимнастическая - 10 шт.</li> <li>- кегли – 10шт.</li> <li>- конус оранжевый -10шт</li> <li>- скакалка спортивная -20шт.</li> <li>- мяч большой -16 шт.</li> <li>- мяч малый -12 шт.</li> <li>- мяч гимнастический с рождками– 4шт.</li> <li>- корзина для мячей – 2 шт.</li> </ul> <p><b>Оборудование спортивной площадки (улица)</b></p> <p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МАФ Волейбольные стойки – 2 шт</li> <li>- МАФ Баскетбольная стойка – 2 шт.</li> <li>- МАФ «Рукоход» – 2 шт.</li> <li>- Шведская стенка «Змейка» - 1 шт.</li> <li>- БУМ – 1 – 1 шт.</li> <li>- БУМ – 2 – 1 шт.</li> </ul> <p><b><u>Групповое помещение № 1</u></b></p> <p><u>Оборудование</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-набор мячей – 2шт</li> <li>- игровой набор «Боулинг»- 1 шт.</li> <li>- кегли – 6 шт</li> <li>- скакалка – 20 шт</li> <li>- султанчики – 20 шт.</li> </ul> <p><b><u>Групповое помещение № 2</u></b></p> <p><u>Оборудование</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обручи малого диаметра - 2 шт.</li> <li>- кегли – 6шт</li> <li>- мяч – 2 шт</li> <li>- набор для бадминтона – 1шт</li> <li>- скакалка – 8 шт</li> <li>- султанчики – 20 шт.</li> </ul> <p><b><u>Групповое помещение № 3</u></b></p> <p><u>Оборудование</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обручи малого диаметра - 2 шт.</li> <li>- кегли – 6шт</li> <li>- мяч – 2 шт</li> <li>- скакалка – 8 шт</li> </ul> <p><b><u>Групповое помещение № 4</u></b></p> <p><b><u>Оборудование</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обручи малого диаметра - 2 шт.</li> <li>- кегли – 6 шт</li> <li>- мяч – 2 шт</li> <li>- скакалка – 8 шт</li> <li>- султанчики – 20 шт.</li> </ul> <p><b><u>Групповое помещение № 5</u></b></p> <p><b><u>Оборудование</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обручи малого диаметра - 2 шт.</li> <li>- кегли – 6 шт</li> <li>- мяч – 2 шт</li> <li>- скакалка – 2 шт</li> <li>- султанчики – 20 шт.</li> </ul> <p><b><u>Групповое помещение № 6</u></b></p> <p><b><u>Оборудование</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обручи малого диаметра - 2 шт.</li> <li>- кегли – 6 шт</li> <li>- мяч – 2 шт</li> <li>- мячики массажные – 18 шт</li> <li>- скакалка – 2 шт</li> <li>- султанчики – 20 шт.</li> </ul>
--	--	--

### 3.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

<i>Наименование источника, данные</i>	<i>Аннотация</i>
<p>Малакова И.Б. Абилизация детей с церебральным параличом. Формирование движений.- М.: ГНОМ, 2011</p>	<p>Предлагаемая автором система комплексных упражнений разработана на основе принципов и идей кондуктивной педагогики венгерского ученого А. Пето. Упражнения представляют собой серии специальных двигательных режимов, построенных на использовании детских стихов, песенок, национальных игр. Они воздействуют одновременно на двигательную, интеллектуальную, эмоциональную, речевую, познавательную сферы ребенка, гармонизируют психику, развивают творческие способности, вовлекают в процесс абилизации биоэнергетические ресурсы собственного организма</p>
<p>Клюева Н.М. Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – СПб., Детство-Пресс, 2007</p>	<p>Представлены комплексы гимнастики для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, у которых снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, что неизбежно приводит к последующим сложностям в обучении в начальный школьный период. Занятия направлены на формирование у детей ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата явились целью разработанного проекта по оздоровлению детей дошкольного возраста.</p>
<p>Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.,2006</p>	<p>В книге рассматривается широкий круг вопросов лечебной физкультуры, применяемой в условиях дошкольного образовательного учреждения. Автор предлагает отработанную систему физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: дефектами осанки и плоскостопием.</p>
<p>Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет. – М., Просвещение, 2007. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. - М., Просвещение, 2005.</p>	<p>В пособии представлена система занятий по физической культуре разного типа, раскрыты особенности их организации в помещении и на открытом воздухе. На каждом занятии, построенном с учетом принципов оптимизации, дифференциации и индивидуализации, решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.</p>

<p>Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. - М.: Просвещение, 1991</p>	<p>В книге с учетом специфики двигательных нарушений обосновываются содержание и методы физического воспитания детей с церебральным параличом. Приводятся рекомендации по использованию конкретных приемов развития и коррекций движений при ДЦП.</p>
<p>Зельдин Л.М. Развитие движения при различных формах ДЦП. – Москва: Теревинф, 2012</p>	<p>В первой части книги автор, кинезиотерапевт с многолетним стажем, живо и интересно рассказывает истории из своей практики оказания помощи детям и взрослым с ДЦП и другими двигательными нарушениями. Вторая часть полностью посвящена одному распространенному виду нарушений – гиперкинезам. В ней приводится несколько серий коррекционных упражнений, и излагаются общие принципы работы с гиперкинезами.</p>
<p>Якубович М.А., Преснова О.В. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физвоспитания, М.: ВЛАДОС, 2006</p>	<p>В пособии предоставлена конкретная и аргументированная информация о воздействии средств и методов физической культуры и спорта на формирование речевой сферы учащихся с тяжелой речевой патологией. Для осуществления поставленной цели требуется выполнение специальных задач физического воспитания: развитие двигательного анализатора, создание физиологических и психологических условий для совершенствования речевых возможностей детей.</p>
<p>Новикова И.М.. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-синтез, 2009</p>	<p>Предлагаемая педагогическая технология формирования у детей представлений о здоровом образе жизни основана на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместная деятельность педагогов, родителей и детей, формирование здоровьесберегающего пространства. В пособии представлены: диагностическая программа исследования представлений старших дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни; показатели и критерии качественного анализа когнитивного и поведенческого компонентов этих представлений; критерии оценки, отражающие уровни представлений дошкольников о ЗОЖ; планирование работы в течение года с педагогами, родителями и детьми; конспекты занятий, досугов, бесед; дидактические игры</p>

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы с детьми в младшей группе» - М: Мозаика-Синтез, 2012
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы с детьми в средней группе» - М: Мозаика-Синтез, 2012
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы с детьми в старшей группе» - М: Мозаика-Синтез, 2012
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы с детьми в подготовительной группе» - М: Мозаика-Синтез, 2012
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2012
- Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет» - М: Мозаика-Синтез, 2012
- Теплюк С.Н. «Игры- занятия на прогулке с детьми 2-4 лет»- М: Мозаика-Синтез, 2012
- Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б., «Основы безопасности жизнедеятельности» 2008
- Бабенкова Е.А, Т.М.Параничева Растим здорового ребенка. Новые стандарты. 2011
- Венгер Л.А., Пилюгина Э.Г.«Воспитание сенсорной культуры ребенка» - М.Просвещение, 1988.
- Картешина М.Ю. Праздники, здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ 2009
- Казина О.Б. В помощь педагогам ДОУ. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений.2011
- Кириллова Ю.А. О здоровье - всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников 2011
- Мирошниченко И.В. Детские праздники 2007
- Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия 2011
- Рыбак Е.В. «Вместе» «Программа развития коммуникативной сферы старших дошкольников средствами эмоционального воздействия»
- Сулин Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет 2011 Теплюк С.Н.. Занятия на прогулке с малышами. М: Мозаика-Синтез,2005

## Дыхательные упражнения применяемые в рабочей программе

### "Шарик".

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключению воображения, так хорошо развитого у детей. Например, можно предложить ребенку представить желтый или оранжевый теплый шарик, расположенный в животе (соответственно надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания). Ребенку также предлагается на выдохе напевать отдельные звуки ("а", "о", "у", "щ", "х") и их сочетания ("з" – "с", "о" – "у", "ш" – "г", "ц", "х" и т. п.).

### «Ладшки»

И.п.- ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки).

### «Погончики»

И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать.

### «Насос»

И.п.- то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

### «Кошка»

И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса, выполнять пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом.

### «Малый маятник»

Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

### Ветер, (очистительное, полное дыхание).

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

**И.п.:** лежа, сидя, стоя. Туловище расслабленно. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 секунды.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза

**Примечание:** Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **Радуга, обними меня.**

**Цель:** та же. **И.п.:** стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

### **Подыши одной ноздрей**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

**И.п.:** сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный вдох максимальным опорожнением легких и подтягивание диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же наоборот. Повторить 3-6 раз.

Примечание: После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох - выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой).

Повторить по 6-8 раз дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

### **Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание в нижнем дыхании. **И.п.:** лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслабленно, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

## **Релаксационные упражнения**

### **Настрои для релаксации**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

#### **1 этап**

Лечь удобно и расслабиться.

#### **2 этап**

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

### **3 этап**

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

#### **Вводная часть перед каждым настроем**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Инструктор по физической культуре.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

#### ***“Воздушные шарики”***

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

#### ***“Облака”***

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

#### ***“Лентяи”***

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.



### ***“Водопад”***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

## **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

### ***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

### ***“Шишки”***

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

### ***“Холодно – жарко”***

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

### ***“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

### ***“Драгоценность”***

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

### ***“Игра с песком”***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

***“Муравей”***

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).