

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 44 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята:
решением педагогического совета:
протокол от
«30» 08 2023 г.
№ 1
С учетом мнения
Совета родителей
протокол от

№ 1

Утверждена:
приказом
заведующего
ГБДОУ детским садом № 44
Красносельского района СПб
от «30» 08 2023
№ 94-ахд

**Рабочая программа
старшей группы (5-6 лет)
образовательных областей
Физическое развитие**

Программа разработана:
Ковешниковой Надеждой Владимировной

Санкт-Петербург,
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление

1.Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы	6
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.5. Организационные подходы к педагогической диагностике	7
2 Содержательный раздел	9
2.1. Модель организации образовательного процесса.....	9
2.2.....	10
Планирование работы по направлению (на учебный год) с учетом времени пребывания детей в образовательной организации	11
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.....	38
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	38
3.Организационный раздел	42
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	42
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	43
3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	46
3.4.. Режим двигательной активности.....	48
3.5. Расписание НОД.....	49

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО); приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»; с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»). Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28), Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 01. 2021 г. № 2), иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга и представляет собой локальный акт образовательного учреждения, созданный на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 44 Красносельского района СПб.

Срок реализации Программы 1 год с 01.09.2023. по 31.08.2024.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Рабочая программа направлена на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующими возрасту видами деятельности (игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно – эстетическое развитие ребёнка); на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программы, соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

1.2. Цели и задачи Программы

Целью программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

1.3. Принципы и подходы

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
4. признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
сотрудничество ДОО с семьей;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

К концу года у детей могут быть сформированы:

Навыки опрятности

Элементарные навыки личной гигиены

Элементарные навыки представления о ценности здоровья, необходимости соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни, представления о составляющих здорового образа жизни

Представления о пользе закаливания, утренней гимнастики, физических упражнений.

Физическая культура

К концу года могут:

Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя темп и направление

Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа

Прыгать на мягкое покрытие(высота 20 см), прыгать в высоту (не менее 80 см), прыгать в длину не менее 100 см, в высоту с разбега не менее 40 см, прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.

Бросать мяч в верх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в сочетании с ходьбой не менее 10 м.

Выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии

Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться и размыкаться в колонне, шеренге, выполнять строевые упражнения.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр

Участвовать в подвижных играх и эстафетах

1.5. Организационные подходы к педагогической диагностике

Педагогическая диагностика направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
- его интересов;
- предпочтений;
- склонностей;
- личностных особенностей;

способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов **позволяет:**

- выявлять особенности и динамику развития ребенка;
- составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы;

своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

- наблюдения;
- свободных бесед с детьми;
- анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное);
- специальных диагностических ситуаций.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется дошкольным

образовательным учреждением. Оптимальным является ее проведение **на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы** в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (*стартовая диагностика*) и **на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой** (*заключительная, финальная диагностика*).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

2 Содержательный раздел

2.1. Модель организации образовательного процесса

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса — совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Решение образовательных задач осуществляется в виде непрерывной непосредственно образовательной деятельности и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (прием детей, прогулка, подготовкой ко сну, организация питания и др.). При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. В соответствии ФГОС ДО. Программа реализуется по комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса, который предполагает объединение содержания деятельности с детьми вокруг определенных тем, событий, праздников Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет легко вводить региональные и культурные компоненты, оптимально организовать образовательный процесс для детей с особыми потребностями, учитывать специфику дошкольного учреждения. Одной теме уделяется не менее одной недели. Оптимальный период изучения темы определяется педагогами в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей и интересов. Тема должна отражаться в подборе материалов, находящихся в группе, и в центрах активности. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с расписанием и учебным планом.

2.2.

Планирование работы по направлению (на учебный год) с учетом времени пребывания детей в образовательной организации

Месяц: сентябрь

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 неделя	<p>I. Построение враспынную Игра "На свои места" Ходьба обычная, на носках полуприсидя Бег с изменением темпа и остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс №1 Основные движения Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке, приставными шагами Игра "Кто быстрее" III. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>		<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег непрерывный(1.5-2мин.) "Хитрая лиса"</p>	<p>I. Построение -шеренга Ходьба на носках, полуприсидя, широкими шагами Бег с изменением темпа и остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс №1 Основные движения Броски мяча вверх и ловля Прокатывание мяча в прямом направлении Игра III. Игра малой подвижности</p>	

	<p>I. Построение в шеренгу по росту, игра "На свои места" Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, с заданием Бег непрерывный(1.5-2мин.) II. О.Р.У. комплекс №2 Основные движения Подготовительные упражнения для метания Бег змейкой по шнуру Метание в вертикальную цель Игра "Мы веселые ребята" III. Медленный бег под музыку</p>		<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через препятствия. "Пятнашки с мячом"</p>	<p>I. Построение в шеренгу по росту Ходьба с высоким подниманием колен, по сигналу в рассыпную Бег с заданием, змейкой II. О.Р.У. комплекс №2 Основные движения Метание мешочков с песком в горизонтальную цель Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через препятствия Игра "Пятнашки с мячом" III. Игра малой подвижности "Прогони петуха"</p>	
	<p>I. Построение шеренга по росту Игра "На свои места" Ходьба с высоким подниманием колен, полуприсидя, с заданием Бег, подскоки, боковой галоп II. О.Р.У. комплекс № 4 Основные движения Ходьба высоко поднимая колени, с сохранением равновесия, перешагивая через предметы Лазанье по гимнастической стенке II. игра "Пятнашки с мячом" III. Ходьба и бег под музыку.</p>		<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через препятствия II. игра "Пятнашки с мячом" Эстафеты</p>	<p>I. Построение в колонну по росту Ходьба в колонне под музыку Приставные шаги Шаг польки Бег друг за другом II.ОРУ комплекс № 4 Прыжки с продвижением вперед Подскоки с ноги на ногу Прыжки в длину с места Игра муз. "К своим флажкам" III. Игра "Мыльные пузыри"</p>	

	<p>I. Построение-шеренга Ходьба и бег парами с заданием II. О.Р.У. комплекс №5 Основные движения Упражнения с мячами броски вверх и ловля, передача мяча в парах Ходьба по гимнастической скамейке сохраняя равновесие перешагивая через препятствия II. игра "К своим флажкам" III. Игра малой подвижности "Тихо-громко"</p>		<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег непрерывный(1.5-2мин.) Игра "Хитрая лиса" Эстафеты</p>	<p>I. Построение-колонна Ходьба на носках, с упражнениями для мышц плечевого пояса Бег с захлестом голени непрерывный до 2 минут II. О.Р.У. комплекс №5 Основные движения Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через препятствия Ходьба по уменьшенной площади поверхности Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Ходьба по ребристой доске Прыжки через препятствия Игра "К своим флажкам" III. Игра малой подвижности.</p>	
	<p>I. Построение-колонна. Ходьба змейкой, с заданием. Бег с изменением темпа и остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 6 Основные движения Ходьба и бег по шнуру Ходьба приставными шагами по шнуру, канату Передача мяча в парах, двумя руками из-за головы Игра "Не оставайся на земле" III. Игра малой подвижности. «Узнай по голосу»</p>		<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег непрерывный(1.5-2мин.) "Хитрая лиса"</p>		

Месяц: октябрь

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 неделя	<p>I. Построение в шеренгу по росту, игра "На свои места". Повороты на месте прыжком. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, шаги с притопом. Бег змейкой, непрерывный до 2 минут II. О.Р.У. под музыку "Звериная гимнастика" Основные движения Передача мяча в парах двумя руками от груди Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки с высоты Игра «Найди себе пару» III. Игра малой подвижности.</p>		<p>Физкультура на улице Ходьба и бег с заданием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки с высоты Продолжать упражнять в подскоках с ноги на ногу. Игра "Караси и щука" Эстафеты</p>	<p>I. Построение в круг Ходьба на носках, на пятках, выпадами. Бег змейкой, с остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 7 на гимнастической скамейке Основные движения Прыжки с высоты Бег змейкой, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с ускорением Игра "Караси и щука" III. Игра малой подвижности "Пройди тихо"</p>	
2 неделя	<p>I.. Построение в колонну по росту Ходьба в колонне под музыку на носках, высоко поднимая колени, с различными положениями рук Прямой и боковой галоп, шаг польки II. Комплекс ОРУ под музыку Прыжки с продвижением вперед Перестроение под музыку Музыкально-игра «Кружочки»" III. Игровой самомассаж</p>		<p>Физкультура на улице Ходьба и бег с заданием Прыжки с высоты Бег змейкой, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с ускорением Игра «Найди себе пару»</p>	<p>I. Построение шеренга по росту, повороты на месте. Ходьба обычная, с хлопками под коленом, спиной вперед. Бег змейкой, с остановкой на сигнал. II. О.Р.У. комплекс № 7 Основные движения Ходьба по тонкой рейке гимнастической скамейки Прыжки в длину с места Игра «Пустое место» III. Спокойная ходьба и медленный бег под музыку.</p>	

3 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Расчёт на 1-2. Ходьба обычная, спиной вперед, на высоких четвереньках, с заданием. Бег непрерывный до 2 минут, подскоки II. О.Р.У. комплекс №8 Основные движения Ходьба по тонкой рейке гимнастической скамейки сохраняя равновесие, перешагивая через предметы Бег змейкой, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Игра "Пустое место" III. Игра малой подвижности</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Ходьба по бревну Прыжки в длину с места Игра «Караси и щука»</p>	<p>I. Построение шеренга, расчёт на 1-2, Ходьба строевым шагом, скрестным шагом, спиной вперед. Бег, подскоки. Игра "Пустое место" II. О.Р.У. комплекс №8 Основные движения Ходьба по тонкой рейке гимнастической скамейки, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках, лазание по гимнастической стенке, прыжки через препятствия, метание в цель, перекаты. Эстафета «Передай предмет» III. Игра малой подвижности «Цифры»</p>	
4 неделя	<p>I. Построение в две колонны, повороты на месте. Обычная ходьба, в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке. Бег, бег змейкой, бег с заданием. II. О.Р.У. комплекс № 9 Основные движения Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом Передача мяча в парах Игра "Усни трава" III. Спокойная ходьба по залу, дыхательные упражнения.</p>		<p>Физкультура на улице Ходьба и бег с заданием. Ходьба по бревну Прыжки в длину с места Упражнять в различных видах бега. Игра «Пустое место»</p>		

Месяц: ноябрь

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2 недели	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках, выпадами. Бег змейкой, с заданием. II. О.Р.У. комплекс № 10 с малыми мячами. Основные движения Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под ногой Передача мяча в парах Игра «Не оставайся на земле» III. Медленный бег под музыку. Упражнение для восстановления дыхания.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Броски и ловля мяча в кругу. Игра «Собирайтесь в кружки» «Ловишки с мячом»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен Бег змейкой, боковой галоп, подскоки. II. О.Р.У №10 Основные движения Ходьба по гимнастической скамейке с мячом: -перекладывание мяча за спиной - над головой Прыжки на одной ноге змейкой Передача мяча в парах Игра "Не оставайся на земле" III. Игра малой подвижности</p>	

3 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, присидя, скрестным шагом. Бег с изменением направления, подскоки II. О.Р.У. комплекс № 10 с малыми мячами. Основные движения Прыжки на одной ноге Ползание на четвереньках подталкивая головой мячик Ведение мяча на месте и с продвижением вперед Игра "Не оставайся на земле" III. Пальчиковая гимнастика, упражнения на дыхание.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Эстафеты с мячом.</p>	<p>I. Построение-шеренга. Ходьба с изменением направления по сигналу. Бег обычный, змейкой. II. Музыкально-ритмическая композиция Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Музыкальная композиция "Мячик" Ползание на животе по гимнастической скамейке Ведение мяча на месте Музыкальная композиция "Кошки - мышки" Игра «Слушай музыку» III. Пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж</p>	
4 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Повороты на месте. Ходьба на пятках, приставными шагами, игра "Карлики-великаны". Бег, подскоки, бег с захлестом голени. II. О.Р.У. комплекс №11 Основные движения Ходьба по шнуру с мешочком на голове Передача мяча друг другу в парах из-за головы Игра "Друг- дружок" III. Игра малой подвижности</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега Эстафеты с мячом Упражнения на равновесие.</p>	<p>Построение-парами. Ходьба на носках, скрестным шагом, спиной вперед. Бег непрерывный до 2 мин. II. О.Р.У. комплекс № 10 с малыми мячами. Основные движения Ходьба по ребристой доске, по шнуру сохраняя равновесия Метание мешочков с песком в даль Игра «Друг- дружок» III. Игра малой подвижности</p>	

5 неделя	<p>I.. Построение в две колонны. Повороты на месте. Ходьба на носках, пятках, с выполнением задания по сигналу. Бег змейкой II. О.Р.У. комплекс № 12 Основные движения Броски мяча вверх и ловля Удары мяча о пол и о стену и ловля при отскоке Передача мяча в парах различными способами Игра "Усни трава" III. Упражнения на дыхание, спокойная ходьба по залу</p>		<p>Физкультура на улице Непрерывный бег 1-1,5 Передача мяча друг-другу в кругу. Упражнения на равновесие Игра «Не оставайся на земле»</p>	<p>I. Построение в две колонны. Повороты на месте. Ходьба на носках, пятках, с выполнением задания по сигналу. Бег противходом. II. О.Р.У. комплекс № 12 Основные движения Броски мяча вверх и ловля Удары мяча о пол и о стену и ловля при отскоке Передача и прокатывание мяча в парах Игра "Усни трава" III. Упражнения на дыхание, спокойная ходьба по залу</p>	
----------	---	--	--	--	--

Месяц: декабрь

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2 недели	<p>I. Построение-шеренга. Повороты на месте. Ходьба, перешагивая через веревочки, меняя направление. Бег, бег змейкой, подскоки. Упражнения на дыхание.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс № 13 Основные движения Ходьба по ребристой доске Пролезание в тоннель Ходьба перешагивая через препятствия широким шагом Эстафеты</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на месте и с продвижением вперед Бег змейкой за воспитателем Игра «Скрип-скрип на санях»</p>	<p>I. Построение в шеренгу по росту. Ходьба обычная, с заданием для рук, высоко поднимая колени, спиной вперед. Медленный бег, подскоки с ноги на ногу. II. О.Р.У. комплекс № 14 Основные движения Прыжки через препятствия различными способами Преодоление препятствий Игра "Гуси-гуси" III. Медленный бег под музыку.</p>	

3 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, на пятках, выпадами. Бег змейкой, с остановкой на сигнал, танцевальные шаги II. О.Р.У. комплекс № 14 Основные движения Прыжки через препятствия Преодоление препятствий Игра"Гуси-гуси" III. Игровой самомассаж, упражнение на дыхание.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра »Скрип-скрип на санях»</p>	<p>I. Построение в шеренгу по росту Ходьба в колонне под музыку на носках, высоко поднимая колени, с различными положениями рук Прямой и боковой галоп, шаг польки Музыкальная композиция "Песенка друзей" II. Музыкально-ритмическая композиция «Новогодняя» Основные движения Подлезание под гимнастической скамейкой Ходьба по уменьшенной площади поверхности с сохранением равновесия Игра "Ослик и подковка" III. Пальчиковая гимнастика.</p>	
4 неделя	<p>I. Построение шеренга по росту, повороты на месте. Ходьба обычная, с хлопками под коленом, спиной вперед. Бег змейкой, с остановкой на сигнал, непрерывный (до 2 мин). II. О.Р.У. комплекс № 15 Основные движения Ходьба по уменьшенной площади поверхности перешагивая через препятствия Прыжки через обруч Игра "Ослик и подковка" III. Упражнения на дыхание, игровой самомассаж.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра »Скрип-скрип на санях» «Горелки»</p>	<p>Построение-шеренга. Расчёт на 1-2. Ходьба обычная, спиной вперед, на высоких четвереньках, с заданием. Бег непрерывный до 2 минут, подскоки II. О.Р.У. комплекс № 16 Основные движения Прыжки через обруч Ходьба по уменьшенной площади поверхности Эстафета Игра"Два мороза" III. Игра малой подвижности.</p>	

5 неделя	<p>I. Построение шеренга, расчёт на 1-2, Ходьба строевым шагом, на четвереньках, спиной вперед. Бег, подскоки. Игра "Пустое место"</p> <p>II. О.Р.У. комплекс № 16 Основные движения Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Игра "Два мороза"</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра «Скрип-скрип на санях» «Горелки»</p>	<p>I. Построение шеренга, расчёт на 1-2, Ходьба строевым шагом, на четвереньках, спиной вперед. Бег, подскоки. Игра "Пустое место"</p> <p>II. О.Р.У. хороводы под музыку Основные движения Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Игра "Два мороза"</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>	
----------	--	--	---	--	--

Месяц: январь

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения. Ходьба имитационная лыжник, конькобежец, бег с подпрыгиванием, с преодолением препятствий, прыжки на двух ногах с продвижением вперед II. О.Р.У. комплекс № 18 Основные движения Бег змейкой без ориентира Прыжки с ноги на ногу из обруча в обруч Подлезание под препятствие Игра «Скрип-скрип на санях» III. Медленный бег под музыку</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра »Скрип-скрип на санях»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Ходьба с изменением направления по сигналу. Бег обычный, змейкой, приставные шаги с притопом и прихлопом II.ОРУ с клюшками Основные движения Элементы игры в хоккей Передача шайбы в парах Забей гол в ворота Игра «Быстрые хоккеисты» III. Игра малой подвижности</p>	

2 неделя	<p>. I. Построение-шеренга. Строевые упражнения. Ходьба имитационная лыжник, конькобежец, бег с подпрыгиванием, с преодолением препятствий, прыжки на двух ногах с продвижением вперед II. О.Р.У. комплекс № 18 Основные движения Бег змейкой без ориентира Прыжки с ноги на ногу из обруча в обруч Подлезание под препятствие Игра «Скрип-скрип на санях» III. Медленный бег под музыку</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра »Скрип-скрип на санях»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Ходьба с изменением направления по сигналу. Бег обычный, змейкой, приставные шаги с притопом и прихлопом II.ОРУ с клюшками Основные движения Элементы игры в хоккей Передача шайбы в парах Забей гол в ворота Игра «Быстрые хоккеисты» III. Игра малой подвижности</p>	
3 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Повороты на месте. Ходьба обычная, на пятках, приставными шагами, игра "Карлики-великаны". Бег, подскоки, бег с захлестом голени. II. О.Р.У. комплекс № 20 Основные движения Знакомство с шайбой и клюшкой Прыжки с ноги на ногу из обруча в обруч Игра «Горелки» III. Упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра »Скрип-скрип на санях» «Горелки»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках, выпадами, имитационная: лыжник, конькобежец. Бег змейкой, с заданием. II. О.Р.У. комплекс № 18 Основные движения Эстафеты с клюшкой и шайбой Игра «Горелки» III. Упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика.</p>	

				<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, присидя, скрестным шагом. Бег с изменением направления, подскоки II. О.Р.У. комплекс с клюшками Основные движения Элементы игры в хоккей Передача шайбы в парах Ведение шайбы в прямом направлении Игра «Горелки» III. Спокойная ходьба по залу.</p>	
--	--	--	--	---	--

Месяц: февраль

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 неделя	<p>I. Построение -шеренга. Повороты на месте. Ходьба на носках, пятках, шаги с притопом Бег со сменой ведущего и остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 20 Основные движения Лазание по гимнастической стенке Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Игра «Два мороза» III. Пальчиковая гимнастика</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра «Скрип-скрип на санях»</p>	<p>I. Построение-колонна. Ходьба змейкой, с заданием. Бег с изменением темпа и остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 21 Основные движения Упражнения в равновесии Лазание по гимнастической стенке Игра «Два Мороза» III. Медленный бег под музыку, упражнения на дыхание.</p>	
2 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, на пятках, выпадами. Бег змейкой, с остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 21 Основные движения Упражнения в равновесии Броски мяча в парах разными способами Игра «Горелки» III. Игра малой подвижности</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра «Скрип-скрип на санях» «Горелки»</p>	<p>I. Построение в шеренгу по росту, игра "На свои места". Повороты на месте прыжком. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, шаги с притопом. Бег змейкой, непрерывный до 2 минут II. О.Р.У. комплекс № 22 Основные движения Лазание по гимнастической стенке Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Игра «Горелки» III. Упражнения на дыхание.</p>	

3 неделя	<p>I. Построение шеренга по росту, повороты на месте. Ходьба обычная, с хлопками под коленом, спиной вперед. Бег змейкой, с остановкой на сигнал. II. О.Р.У. комплекс № 22 Основные движения Прыжки в длину с места Прыжки с ноги на ногу Работа с мячами в парах Игра «Заря зарница» III. Упражнение на дыхание.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра «Два мороза», «Ловкие хоккеисты», «Горелки»</p>	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, на пятках, выпадами. Бег змейкой, с остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 22 Основные движения Упражнения в равновесие (ходьба по гимнастической скамейке и шнуру) Броски мяча в парах, броски мяча в даль, через весь зал. Игра «Мяч водящему», эстафета с мячом «Поймай мяч» III. Игра малой подвижности.</p>	
4 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, на пятках, выпадами. Бег змейкой, с остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 22 Основные движения Упражнения в равновесие (ходьба по гимнастической скамейке и шнуру) Броски мяча в парах, броски мяча в даль (через весь зал). Игра «Мяч водящему», эстафета с мячом «Поймай мяч» III. Игра малой подвижности</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. «Ловишки. Заморожу!», «Горелки»</p>	<p>I. Построение шеренга, расчёт на 1-2, Ходьба строевым шагом, на четвереньках, спиной вперед. Бег, подскоки. Игра "Пустое место" II. О.Р.У. комплекс № 23 Основные движения Бег, прыжки, ходьба, равновесие (преодоление препятствий поставленное одно за другим). Игра «Ловишки. Заморожу!» III. Упражнение на дыхание.</p>	

Месяц: март

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения, повороты прыжком. Ходьба на носках, спортивным шагом Бег змейкой, боковой галоп, с заданием II. О.Р.У. комплекс № 24 Основные движения Прыжки в длину с места Работа с мячами Эстафета "Гонка мячей" III. Игра малой подвижности.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра «Ловишки» «Горелки»</p>	<p>I. Построение-шеренга Игра "По местам" Ходьба с заданием Бег с заданием, непрерывный до 1.5 минут и с остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 24 Основные движения Прыжки на короткой скакалке(обруче) Ползание по гимнастической скамейке Игра "Мяч среднему" III. Спокойная ходьба, самомассаж.</p>	
2 неделя	<p>I. Построение-шеренга Игра "По местам" Ходьба с заданием Бег с заданием, непрерывный до 1.5 минут и с остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 24 Основные движения Прыжки на короткой скакалке Ползание по гимнастической скамейке Игра "Мяч среднему" III. Спокойная ходьба, самомассаж</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра «Ловишки» «Горелки»</p>	<p>I. Построение-шеренга по росту Ходьба на носках, полуприсидя, гимнастическим шагом. Бег с заданием, боковой галоп, спиной вперед. II. О.Р.У. комплекс № 25 Основные движения Работа с мячами Прыжки в длину с места Игра "Соберись в кружок" "Узнай по описанию" III. Игра малой подвижности.</p>	

3 неделя	<p>I. Построение-шеренга Расчёт по порядку. Повороты на месте. Ходьба на носках, скрестным шагом, полуприсидя. Бег на носках, с заданием, подскоки II. О.Р.У. комплекс № 25 Основные движения Броски мяча через веревку Прыжки в длину с места Игра «Платочек» III. Игра малой подвижности.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игра «Платочек» («Рукавичка»), Эстафеты, «Горелки»</p>	<p>I. Построение в колонну друг за другом Ходьба гимнастическим шагом, на носках, перекатом с пятки на носок, приставным шагом с притопом Бег с захлестом голени назад, боковой галоп, с выбрасыванием ног вперед, подскоки, легкий бег. II. О.Р.У. комплекс № 26 Основные движения Бег с захлестом голени, эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Ловишка с мячом» III. Игра малой подвижности.</p>	
4 неделя	<p>I. Построение-шеренга Расчёт по порядку Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом Бег с заданием, подскоки с ноги на ногу II. Комплекс О.Р.У. № 26 Основные движения Работа с мячами Лазание по гимнастической стенке Игра «Птички в стайку собирайтесь!» III. Медленный бег под музыку.</p>		<p>Физкультура на улице Упражнять в различных видах бега. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. «Птички в стайку собирайтесь!» «Горелки» «Ловишка с мячом»</p>	<p>I.. Построение-шеренга. Строевые упражнения Ходьба скрестным шагом, спиной вперед, на носках. Бег высоко поднимая колени, подскоки. II. О.Р.У. комплекс №27 Основные движения Прыжки, ходьба, виды бега, равновесие. Игра "Пустое место" III. Игра малой подвижности.</p>	

5 неделя	<p>I Построение-шеренга Расчёт по порядку Ходьба на носках с заданием, скрестным шагом Бег с заданием, подскоки с ноги на ногу. II. О.Р.У. комплекс №27 Основные движения Прыжки на обручах Метание мячей на дальность Подвижная игра «Горелки» III Ходьба и медленный бег по кругу</p>			<p>I. Построение-шеренга. Ходьба с заданием, на носках, пружинистым шагом. Бег с захлестом голени, с заданием. II. О.Р.У. музыкально-ритмическая композиция "Сказка" Основные движения Прыжки на короткой скакалке Прокатывание обручей Подлезание и пролезание Игра "Бездомный заяц" III. Ходьба по залу с заданием.</p>	
----------	---	--	--	---	--

Месяц: апрель

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Ходьба с заданием, на носках, пружинистым шагом. Бег с захлестом ног назад, с заданием. II. О.Р.У. комплекс 28 Основные движения Прыжки на короткой скакалке Прокатывание обручей Подлезание и пролезание Игра "Бездомный заяц" III. Ходьба по залу с заданием.</p>		<p>Прыжки на короткой и длинной скакалке. Прыжки в высоту на двух ногах. Прыжки через шнур "Хитрая лиса" Цель: развивать внимание, быстроту реакции. Эстафеты с мячом Эстафеты со скакалкой</p>	<p>I. Построение -шеренга. Повороты на месте. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена, выпадами, спиной вперед. Бег непрерывный до 1.5-2 минут, с заданием. II. О.Р.У. комплекс № 28 Основные движения Метание мячей в вертикальную цель Прыжки на короткой скакалке Ползание Игра " Бездомный заяц" III. Медленный бег под музыку.</p>	

2 неделя	<p>I. Построение в шеренгу по росту, игра "На свои места". Повороты на месте прыжком. Ходьба на носках, спиной вперед, с заданием. Бег непрерывный до 2 минут, боковой галоп. II. О.Р.У. комплекс № 28 Основные движения Метание мячей в вертикальную цель Ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке Прыжки на короткой скакалке Игра "Скачет зайка" III. Игра малой подвижности.</p>		<p>Прыжки на короткой и длинной скакалке Прыжки в длину с места "Хитрая лиса" Цель: развивать внимание, быстроту реакции. "Узнай по описанию"</p>	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, на пятках, выпадами, скрестным шагом. Бег, подскоки, боковой галоп. II. О.Р.У. комплекс № 29 Основные движения Бег Равновесие Прыжки в длину с места Лазание по гимнастической стенке Игра "Хитрая лиса" III. Игра малой подвижности.</p>	
3 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба в колонне под музыку на носках, высоко поднимая колени, с различными положениями рук Бег с захлестом голени, галоп, шаг польки. II. О.Р.У. комплекс № 29 Лазание по гимнастической стенке Прыжки в высоту с ноги на ногу Прыжки через шнур (боковые) III. Упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика.</p>		<p>Ходьба по бревну с сохранением равновесия Лазание по лестнице Игры с мячом "Горелки"</p>	<p>I. Построение шеренга по росту, повороты на месте. Ходьба со сменой ведущего по сигналу прыжок на месте. Бег змейкой, пронося ноги через стороны. II. О.Р.У. комплекс с мячами № 30 Основные движения Равновесие Прыжки Работа с мячом "Школа мяча" Игра "Бездомный заяц" III. Ходьба по "дорожкам здоровья"</p>	

4 неделя	<p>Построение-шеренга. Расчёт на 1-2. Ходьба обычная, на носках, пятках, спиной вперед, присидя. Бег с захлестом голени, подскоки II. О.Р.У. с мячами комплекс № 30 Основные движения Равновесие: ходьба по шнуру, по скамейке, по уменьшенной площади поверхности Ведение мяча Игра "Ловишка с мячом" III. Игра малой подвижности.</p>		<p>Круговая тренировка на спортивной площадке Непрерывный бег Прыжки на длинной скакалке «Пустое место»</p>	<p>I. Построение шеренга, расчет на 1-2, Ходьба строевым шагом, спиной вперед, со сменой ведущего. Бег змейкой, по сигналу враспынную. Игра "Пустое место" II. О.Р.У. с мячами комплекс № 31 Основные движения Эстафеты "Кто быстрее" Прыжки "Прыгни выше" Бег "Оббеги мяч" Игра "Ловишка с мячом" III. Упражнения на дыхание.</p>	
5 неделя	<p>I. Построение шеренга, расчет на 1-2, Ходьба строевым шагом, спиной вперед, со сменой ведущего. Бег змейкой, Игра "Пустое место" II. О.Р.У. с мячами комплекс № 31 Основные движения Эстафеты Равновесие "Кто быстрее" Прыжки "Прыгни выше" Бег "Оббеги мяч" Игра "Ловишки" III. Упражнения на дыхание.</p>		<p>Ходьба и бег с заданием. Эстафеты. Прыжки на длинной скакалке Игра «Ловишка с мячом»</p>	<p>I. Построение шеренга расчет по порядку Бег змейкой, по кругу с заданием II. О.Р.У комплекс № 32 Основные движения Прыжки на длинной скакалке Элементы игры в бадминтон Эстафета «Пронеси волан на ракетке» III. .Игра малой подвижности.</p>	

Месяц: май

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
--	-------------	---------	-------	---------	---------

2 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Перестроение в 2-3 колонны. Ходьба обычная, пружинистый шаг с носка, присидя Бег на носках, с заданием II. О.Р.У. комплекс № 32 Основные движения Ходьба с высоким подниманием колен Подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега Броски и ловля мяча в парах Игра"Космонавты" III. Медленный бег под музыку.</p>		<p>Прыжки с продвижением вперед через препятствия Метание мешочков с песком в цель Прыжки на длинной скакалке</p>	<p>I. Построение -шеренга. Повороты на месте. Ходьба на носках, пятках, шаги с притопом Бег со сменой ведущего и остановкой на сигнал II. О.Р.У. комплекс № 32 Основные движения Прыжки в длину с разбега Броски и ловля мяча в парах Игра"Пустое место" III. Упражнения на дыхание.</p>	
3 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, шаги с притопом. Бег змейкой, подскоки, приставные шаги II. О.Р.У. комплекс № 33 Основные движения Прыжки в длину с разбега Передача мяча в парах различными способами Игра"Острова" III. Медленный бег под музыку.</p>		<p>Прыжки с продвижением вперед через препятствия Метание мешочков с песком в цель Прыжки на длинной скакалке</p>	<p>I. Построение-шеренга, расчёт по порядку Ходьба на носках, на пятках, выпадами, парами по сигналу Бег змейкой, подскоки, приставные шаги II. О.Р.У. комплекс №32 Основные движения Передача мяча в парах Прыжки на короткой и длинной скакалке Игра"Бег вдвоем надев один обруч" III. Игра малой подвижности.</p>	

4 неделя	<p>I. Построение в колонну по росту Ходьба в колонне под музыку на носках, высоко поднимая колени, с различными положениями рук Прямой и боковой галоп, II О.Р.У. комплекс № 34 Ведение мяча Равновесие Прыжки на скакалке Игра "Мяч водящему" III. Ходьба на носках по кругу</p>		<p>Прыжки на короткой и длинной скакалке Эстафеты с мячом</p>	<p>I. Построение шеренга по росту, повороты на месте. Ходьба обычная, с хлопками под коленом, спиной вперед. Бег змейкой, с остановкой на сигнал. II. О.Р.У. комплекс № 34 Основные движения Ведение мяча на месте и в движении Прыжки на скакалке Игра "Бездомный заяц" III. Игра малой подвижности.</p>	
5 неделя	<p>Построение-шеренга. Расчёт по порядку, повороты на месте Ходьба широким шагом, на низких четвереньках, присидя, спиной вперед Бег с захлестом голени, с выносом вперед прямых ног II. О.Р.У. комплекс № 35 Основные движения Челночный бег Метание мяча на дальность Игра "Жмурки" III. Легкий бег по кругу</p>		<p>Метание мяча на дальность и в цель Эстафеты с бегом и прыжками</p>	<p>I. Построение шеренга, расчёт на 1-2, Ходьба строевым шагом, на четвереньках, спиной вперед. Бег змейкой, с захлестом голени, с выносом вперед прямых ног II. О.Р.У. комплекс № 35 Основные движения Метание мяча на дальность Эстафета "Веселый пингвин" III. Упражнения на дыхание.</p>	

Месяц июль

2 неделя	<p>I. Построение-шеренга, ходьба высоко поднимая колени, с хлопком по пятке, присидя, бег с захлестом голени, по сигналу врассыпную, с заданием</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №36</p> <p>Основные движения</p> <p>Равновесие</p> <p>Броски мяча через веревку</p> <p>Игра "Кто быстрее"</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>	<p>I. Построение-шеренга по росту, игра "На свои места", ходьба выпадами, с притопом, змейкой, бег на носках, со сменой темпа, по сигналу парами.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №36</p> <p>Основные движения</p> <p>Броски мяча одной рукой через веревку</p> <p>Прыжки через препятствия на двух ногах</p> <p>Равновесие</p> <p>Игра "Эстафеты с мячом"</p> <p>III. Медленный бег, упражнения на дыхание</p>	<p>I. Построение-шеренга, ходьба вразвалочку, на высоких четвереньках, на полусогнутых, бег с заданием, боковой галоп</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №36</p> <p>Основные движения</p> <p>Виды бега</p> <p>Пролезание в обруч</p> <p>Перелезание через препятствия</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Игра "Бездомный заяц"</p> <p>III. Медленный бег, упражнение на дыхание</p>
3 неделя	<p>I. Построение-колонна</p> <p>Ходьба по кругу друг за другом, на носках, высоко поднимая колени, бег врассыпную, по кругу</p> <p>II. О.Р.У. комплекс № 37</p> <p>Основные движения</p> <p>Равновесие</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Прыжки с высоты</p> <p>Игра «Хитрая лиса»</p> <p>III. Медленный бег под музыку</p>	<p>I. Построение-колонна</p> <p>Ходьба по кругу друг за другом, на носках, высоко поднимая колени, бег врассыпную, по кругу</p> <p>II. О.Р.У. комплекс № 37</p> <p>Основные движения</p> <p>Равновесие</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Прыжки с высоты</p> <p>Игры- Эстафеты: "Гонка мячей", "</p> <p>Вызов номеров"</p> <p>II. игра "Лови-бросай"</p> <p>III. Медленный бег</p>	<p>I. Построение-шеренга по росту, игра "На свои места", ходьба выпадами, с притопом, змейкой, бег на носках, со сменой темпа, по сигналу парами.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №37</p> <p>Основные движения</p> <p>Броски мяча одной рукой через веревку</p> <p>Прыжки через препятствия на двух ногах</p> <p>Равновесие</p> <p>Игра «Кто быстрее»</p> <p>III. Медленный бег, упражнения на дыхание</p>

Месяц: август

	Понедельник	Среда	Четверг
2 неделя	<p>I. Построение-шеренга, ходьба, на полусогнутых, на четвереньках, бег скрестным шагом, с высоким подниманием коленей.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс № 38</p> <p>Основные движения</p> <p>Виды ходьбы и бега</p> <p>Челночный бег</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Игра "Платочек"</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>	<p>I. Построение-шеренга, расчёт по порядку, повороты на месте, ходьба на пятках, выпадами, бег непрерывный до 2 минут.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №38</p> <p>Основные движения</p> <p>Бег</p> <p>Челночный бег</p> <p>Броски мяча через сетку</p> <p>Игра "Хитрая лиса""Мяч водящему"</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>	<p>I. Построение-шеренга, повороты на месте, ходьба вразвалочку, приседе, с высоким подниманием колена, бег непрерывный до 1-1,5 минут.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №38</p> <p>Основные движения</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Эстафеты с мячом</p> <p>Ведение мяча</p> <p>Игра "Коршун и насадка"</p> <p>III. Медленный бег, упражнения на дыхание.</p>
3 неделя	<p>I. Построение-шеренга, повороты на месте, ходьба "по узкой тропинке", быстрым и медленным шагом, бег с ускорением и замедлением, с заданием.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №39</p> <p>Основные движения</p> <p>Эстафета с ведением мяча</p> <p>Работа с мячами: броски, ловля, Игра «Мяч среднему»</p> <p>III. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>I. Построение-колонна, повороты на месте, ходьба скрестным шагом, С хлопком под коленом, бег со сменой направления, с заданием</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №39</p> <p>Основные движения</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Броски мяча в цель</p> <p>Эстафета с ведением мяча Игра "Жмурки на местах"</p> <p>III. Медленный бег, упражнения на дыхание.</p>	<p>I. Построение-шеренга, расчёт, перестроение в две колонны, ходьба парами на носках, с высоким подниманием колена, бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №39</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба по скамейке разными способами</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Эстафеты с мячом</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>

4 неделя	<p>I. Построение-колонна Ходьба по кругу обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колен, бег с заданием. II. О.Р.У комплекс №40 Основные движения Броски мяча в верх и ловля Передача мяча в парах Лазание по гимнастической стенке Игра"Пустое место"</p> <p>III. Медленный бег</p>	<p>I. Построение-колонна Ходьба по кругу друг за другом, на носках, высоко поднимая колени, бег врассыпную, по кругу II. О.Р.У. комплекс № 40 Основные движения Равновесие Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки с высоты Игры- Эстафеты: "Гонка мячей", " Вызов номеров" II. игра "Лови-бросай" III. Медленный бег</p>	<p>. Построение-колонна Ходьба по кругу друг за другом, на носках, высоко поднимая колени, бег врассыпную, по кругу II. О.Р.У. комплекс № 40 Основные движения Равновесие Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки с высоты Игры- Эстафеты: "Гонка мячей", " Вызов номеров" II. игра "Лови-бросай" III. Медленный бег</p>
5 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба и бег в колонне друг за другом по кругу с заданием и без. II.О.Р.У. с шишками комплекс № 41 Основные движения Подлезание под препятствие Броски мяча двумя руками в баскетбольное кольцо Прыжки в длину с места Игра «Пустое место» III. Игра малой подвижно</p>	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, высоко поднимая колени, со сменой направления по сигналу, бег в колонне по одному с изменением темпа. II.О.Р.У. комплекс № 41 Основные движения Прямой галоп Лазание по гимнастической стенке Броски мяча через шнур Игра «Пустое место» III. Игра малой подвижно</p>	<p>. Построение-шеренга, ходьба, на полусогнутых, на четвереньках, бег скрестным шагом, с высоким подниманием коленей. II. О.Р.У. комплекс № 41 Основные движения Виды ходьбы и бега Челночный бег Прыжки в длину с места Игра "Платочек" III. Игра малой подвижности.</p>

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Социально-коммуникативное развитие	
Физическое развитие	
Прием детей на воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание, воздушные ванны) Физкультминутки на НОД Спортивные праздники Веселые старты Папа, мама, я спортивная семья Двигательная активность на прогулке Подвижные и спортивные игры	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне по массажным коврикам и дорожкам здоровья) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная деятельность Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) Подвижные и спортивные игры

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Цель: обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов. Обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Задачи взаимодействия детского сада с семьей:

Информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО.

Просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей.

Способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи.

Построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач.

Вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Содержание направлений деятельности педагогического коллектива по построению взаимодействия		
диагностико-аналитическое	просветительское	консультационное
1	2	3
<p>получение и анализ данных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о семье каждого обучающегося; – о запросах семьи в отношении охраны здоровья и развития ребенка; – об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); – планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; – согласование воспитательных задач 	<p>просвещение родителей (законных представителей) по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; – выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; – ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области дошкольного образования, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; – информирование об особенностях реализуемой образовательной программы; – условиях пребывания ребенка в группе; – содержании и методах образовательной работы с детьми 	<p>консультирование родителей (законных представителей) по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – их взаимодействия с ребенком; – преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с особыми образовательными потребностями в условиях семьи; – особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; – возникающих проблемных ситуациях; – о способах воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми раннего и дошкольного возрастов; – о способах организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому

Формы сотрудничества ДОО и семьи

Направления взаимодействия	Формы взаимодействия
Изучение семьи	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы (администрация, педагоги, специалисты) • Наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование
Информирование родителей	<ul style="list-style-type: none"> • Родительские собрания • Личные беседы • Передача информации по электронной почте и телефону • Наглядная информация • Сайт • Блог • Группы в социальных сетях
Консультирование родителей	<ul style="list-style-type: none"> • Консультации (индивидуальные, групповые, семейные)
Обучение родителей	<ul style="list-style-type: none"> • Семинары – практикумы • Мастер – классы • Творческие задания
Совместная деятельность детского сада и семьи	<ul style="list-style-type: none"> • Совет родителей • День открытых дверей • Участие родителей в образовательных проектах • Совместные праздники и досуги • Семейные фотовыставки • Выставки совместного творчества • День благоустройства • Экскурсии

Перспективный план работы с родителями 2023-2024

Основные цели и задачи

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы сотрудничества ДОО и семьи

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

Формы	Содержание
Анкетирование	Изучение мнения родителей о значимости физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами. Изучение условий семейного воспитания в вопросе физического развития детей
Консультации	В профилактике нарушений осанки , плоскостопия
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурной работы в ДОО
Проекты, викторины. Конкурсы	Для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере
Родительские собрания	С вопросами физического развития детей
Соревнования	Привлечение родителей к совместной двигательной деятельности

3. Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Образовательная область	Количество занятий в неделю
Физическое развитие	
Физкультура в зале	3(25 мин)
Физкультура на улице	-
Всего в неделю	3 (75 мин)
Всего	12(240)

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки <i>в день</i>	Продолжительность НОД (<i>одного занятия</i>)	Количество образовательных занятий <i>в день</i>	Перерывы между занятиями
40	20	3	<i>не менее 10 минут</i>

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда для реализации Программы обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ГБДОУ, групп, территории;
- активные действия детей с материалами, оборудованием, инвентарём для их развития в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей детей;
- ГБДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь.
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- развитие, стимулирование различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, исследовательской активности, экспериментирования с доступными детям материалами, творческой активности всех воспитанников.
- общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста), детей и взрослых;
- двигательной активности детей.

В дошкольном учреждении сформирована предметно-развивающая среда, соответствующая современным санитарным, методическим требованиям. В дошкольном учреждении имеется:

Физкультурный зал;

физкультурные уголки в группах

Игровая площадка со спортивным оборудованием

Для проведения образовательной деятельности по физической культуре и досугов имеется разнообразный спортивный и игровой инвентарь.

Для общеразвивающих упражнений имеются: мячи разных размеров, скакалки, гантели, обручи, кегли, флажки, ленточки и т. д.;

для ходьбы и развития равновесия: скамейки, стойки, мягкие модули, кубики, дорожки и т.д.;

для ползания и лазания: дуги, тоннели и т. п.;

для катания, бросания и метания: мячи разных размеров, обручи, мешочки, горизонтальные и вертикальные мишени, баскетбольное кольцо;

для прыжков: маты, обручи малых размеров, скакалки, комплекс «Кузнечик» и т. д.;

для профилактики осанки и плоскостопии: ребристые дорожки, массажные коврики, массажные мячи, фитболы.

№	Наименование оборудования	Количество	примечание
	Музыкальный центр	1	
	Музыкальный репертуар на электронных носителях		
	Бубен		
	Свисток		
	Мешочек с песком	20	200 г
	Ленты (на кольцах)	30	Длина 50 см
	Обруч (малый)	15	D 50 см
	Мяч резиновой	20	D 25 см
	Мяч массажный	20	D10 см
	Погремушка (с ручкой)	30	
	Кубик (пластмассовый)	30	Грань 7 см
	Платочек (ткань)	25	
	Флажки	30	
	Кольцо	15	
	Игрушки пластмассовые (куколки, животные и др.)		
	Дорожка ребристая	2	
	Шнур длинный	2	
	Дорожки с наполнителем	4	
	Конус	6	
	Кегли малые	16	
	Кегли большие	20	
	Бум набивной (змея)	1	
	Предметы, которые дети могут перешагнуть, обойти т.п. (игрушки, плоскостные геометрические фигуры, плоскостные картинки и др.		
	Лестница гимнастическая	4	
	Воротки	2	
	Палка гимнастическая	25	
	Скамейка гимнастическая	3	Длина 4 м

	Тоннель	2	Длина 3 м
	Мат гимнастический	2	
	Комплекс «Кузнечик»	1	
	Вертикальная мишень	2	
	Мяч резиновый малый	20	
	Мяч резиновый большой	20	
	Мяч мякиш	2	D20 см
	Обруч большой	20	
	Корзина	3	
	Маски	6	
	Коврик массажный	15	
	Игрушки и игровое оборудование		
	Набор модулей «Альма»	25	
	Стеллажи для спортивного инвентаря	3	

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

«От рождения до школы»

Инновационная программа дошкольного образования

Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой

МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020

*Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.

*Методика проведения подвижных игр. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.

Л. И. Пензулаева

*Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2009г.

1. Аксенова З. Ф. Спортивные праздники в детском саду М. Творческий центр 2004
2. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в ДОУ Волгоград издательство Учитель 2006
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе ДОУ 119 г. Нижнего Новгорода. – М., Линка – Пресс, 1993
4. Ананьев В.А. Организация безопасности и жизнедеятельности дошкольников. - Томский университет, 2000
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М., Мозаика Синтез, 2006
6. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: АРКТИ, 2003
7. Л.Н. Волошина « Игратьте на здоровье» , « Арти» Москва, 2007
8. Л.Д. Глазырина Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2009
9. Голицина Н.С., Шумова И.М., Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007
10. Деркунская В.А. Воспитание, обучение, развитие дошкольников в игре. - М., 2005.
11. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие - М.: Педагогическое общество России, 2005
12. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников/ Ростов н/Д: Феникс, 2005
13. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста М. Линка - Пресс , 1999
14. Захарова С.Н. Праздники в детском саду.- М., Владос, 2006
15. Зацепина М.Б. Культурно - досуговая деятельность в детском саду: Программа и методические рекомендации – М., Мозайка – Синтез, 2005
16. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения:

- проектирование, тренинги, занятия/ сост., Крылова Н.И. – Волгоград: Учитель 2009
17. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим – М.: ТЦ Сфера, 2004
 18. Картушина М.Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008
 19. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Просвещение, 1972
 20. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях М., Аркти 2003
 21. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела СПб., ИК «Комплект» 1997
 22. Латохина Л.И. Хатха - йога для детей. - М.: «Просвещение», 1993
 23. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М.,: АРКТИ 1999
 24. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – Воронеж: ТЦ «Учитель» 2005
 25. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. – СПб. КАРО, 2006
 26. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/ авт.-сост. Александрова Е.Ю. Волгоград: Учитель, 2006
 27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986
 28. Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: «Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ/ СПб, 2001
 29. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду М.: Мозаика-Синтез 2004
 30. Система работы по формированию здорового образа жизни. Подготовительная группа. /Сост. Бочкарева О.И. – Волгоград: ИТД «Корифей». 2008
 31. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе / авт.-сост. О.В. Белоножкина – Волгоград: Учитель, 2007
 32. Спортивный серпантин: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников/ авт.- сост. Е.А. Гальцова, О.П. Власенко. – Волгоград: Учитель, 2007
 33. Спутник руководителя физического воспитания, под редакцией Филипповой С. О., ред., Детство-Пресс – 2005
 34. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнений и дидактические игры. – М.: Школьная пресса, 2008
 35. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов/ Ростов н/Д: Феникс, 2007
 36. Тихомирова Л.Ф., Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет – Ярославль: Академия развития, академия Холдинг, 2003
 37. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника /сост. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. – М.: Школьная пресса, 2007
 38. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-Пресс, 2001
 39. Ж.Г. ФирилеваЕ.Г. Сайкина «Физкульт- привет! Минуткам и паузам» Детство пресс Санкт- Петербург 2004
 40. Шишкина В. А. Машенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику М. «Просвещение» 2000
 41. Юдин Г.Н. Главное чудо света. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001

3.4.. Режим двигательной активности

Формы организации	Старшая группа
Утренняя гимнастика	10 минут
Физкультминутки	2-3 мин
Динамические паузы между занятиями	10 мин
Бодрящая гимнастика после дневного сна, « Тропа здоровья» (массажные дорожки)	5- 10 минут
Подвижные и малоподвижные игры	не менее 2-4 раз в день 15-20 минут
Спортивные игры	Элементы спортивных игр
Спортивные упражнения	ежедневно 6 – 8 минут
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно 15-20 мин
Спортивные досуги и развлечения	1 раза в месяц 30 минут
Спортивные праздники	2- раза в год 30минут
Дыхательная гимнастика	Ежедневно (после утренней, гимнастики, подвижных игр и спортивных игр, с высокой степени подвижности)
Пальчиковая гимнастика	ежедневно
Гимнастика для глаз	ежедневно по 3-5 мин, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки
Неделя здоровья	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно
НОД в спортивном зале	2 раза в неделю 25 мин
НОД на воздухе	1 раз неделю 125 мин

3.5. Расписание НОД

Дни недели	№5 Средняя группа с 5 до 6 лет
Понедельник	Физическое развитие
Среда	<u>Физкультура на улице</u>
Четверг	Физическое развитие