

**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  
подготовительной группы (6-7 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 .....	5
1.4. Планируемые результаты освоения Программы .....	5
1.5. Организационные подходы к педагогической диагностике .....	6
2 Содержательный раздел .....	8
2.1. Модель организации образовательного процесса.....	8
2.2. Планирование работы по направлению (на учебный год) с учетом времени пребывания детей в образовательной организации .....	10
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.....	37
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников .....	37
3.Организационный раздел .....	41
3.1. Структура реализации образовательной деятельности .....	41
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды .....	42
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 физическому развитию ии 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.
- 
- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
  - развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
  - поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
  - воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
  - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
  - сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
  - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

### 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

#### 6-7 лет

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

К концу года у детей могут быть сформированы:

Умения самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни;

Элементарные представления о здоровом образе жизни, потребность в двигательной активности, полезные привычки.

*Физическая культура*

К концу года дети могут:

Правильно выполнять все виды основных движений;

Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места, на расстояние не менее 100 см, в длину с разбега не менее 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см, через короткую и длинную скакалку разными способами

Перебрасывать набивные мячи 1 кг;

Бросать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м

Метать предметы на расстояние 5-12 м;

Перестраиваться в 3-4 колонны, 2-3 круга, в две шеренги, соблюдать интервалы во время движения;

Выполнять физические упражнения из разных И.П., четко, ритмично, под музыку и по словесной инструкции;

Следить за осанкой;

Участвовать в играх с элементами спортивных игр.

## 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

1 неделя	I	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Бег непрерывный(1.5-2мин.)  Игра «Хитрая лиса»  Эстафеты с мячом</p>	<p>I. Построение в рассыпную  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 «Хитрая лиса»  III. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>
2 неделя	<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 «Пятнашки с мячом»  III. Медленный бег под музыку</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через препятствия. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель  Игра «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 «Мы веселые ребята»  III. Игра малой подвижности "Прогони петуха"</p>

3 неделя	<p>I. Построение в колонну по росту Ходьба в колонне под музыку Приставные шаги Шаг польки Бег друг за другом II. Музыкально-ритмическая композиция "Кот Леопольд" Прыжки с продвижением вперед Игра муз. "К своим флажкам" Музыкально-ритмическая композиция "Звериная гимнастика" Прыжки в глубоком приседе Игра "Цветы и садовник" III. Игра "Мыльные пузыри"</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через препятствия. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель Игра "Перелет птиц"</p>	<p>I. Построение шеренга по росту Игра "На свои места" Ходьба с высоким подниманием колен, полуприсядя, 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 "Перелет птиц" III. Ходьба и бег под музыку.</p>
4 неделя	<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 "Пожарные на учении" III. Игра малой подвижности "Тихо-громко"</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег непрерывный(1.5-2мин.) II. игра "Пожарные на учении" "Лягушки и цапля"</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 наклонной доске, по ребристой доске Прыжки через препятствия Игра "Лягушки и цапля" III. Игра малой подвижности.</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 № 5 Основные движения Челночный бег Метание мячей на дальность Эстафеты Игра "Караси и щука" III. Спокойная ходьба, самомассаж.</p>		
---	--	--

Месяц: октябрь

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 № 5          Основные движения          Челночный бег          Подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега( упр. в кругу).          Эстафета с элементами челночного бега          "Перенеси предмет          III. Игра малой подвижности «Слушай сигнал»</p>
2 неделя	<p>I Построение-шеренга по росту          Ходьба на носках, полуприсидя.          Бег с заданием, боковой галоп, спиной вперед.          II. О.Р.У. комплекс № 6 гимнастическими палками          Основные движения          Подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега.          Упражнения на гимнастической скамейке: ползание различными способами и прыжки с опорой на руки          Челночный бег          Эстафета "Перенеси предмет"          III. Спокойная ходьба под музыку или игровой самомассаж.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b>          Продолжить обучение челночному бегу.          Продолжать упражнять в подскоках с ноги на ногу.          Закреплять умение выполнять эстафеты            Челночный бег          Эстафета "Перенеси предмет"</p>	<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 № 6 с гимнастическими палками          Основные движения          Подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега          Лазание по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке          Игра "Вызов номеров"          III. Игровой самомассаж.</p>

3 неделя	<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. в парах Подскоки с ноги на ногу, бег и подскоки змейкой Прыжки в длину с места Дыхательные упражнения Игра «Хитрая лиса» III. Ходьба по кругу парами, игра малой подвижности "Ручеек"</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Упражнять в различных видах бега. Игра «Хитрая лиса» «Вызов номеров»</p>	<p>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. № 7 Основные движения Прыжки в длину с места Работа с маленькими мячами "школа мяча" Прыжки на короткой скакалке Игра "Вызов номеров" III. Игра малой подвижности "Слушай сигнал".</p>
4 неделя	<p>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 <b>Эстафеты</b> Игра «Ручеек»</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Прыжки в длину с места. Упражнять в различных видах бега. Игра «Караси и щука» Эстафеты</p>	<p>I. Построение -шеренга Расчёт на 1-2 Перестроение в две шеренги Повороты на месте Ходьба в колонне по 1 и по 2, бег змейкой с заданием. Ходьба с восстановлением дыхания II. О.Р.У. комплекс № 7" Основные движения Прыжки на короткой скакалке, подлезание под препятствия (воротики, гимнастическая скамейка) Игра. "Удочка» II. Игра малой подвижности.</p>

5 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения  Ходьба скрестным шагом, спиной вперед, на носках.  Бег высоко поднимая колени, подскоки.  II. О.Р.У. комплекс № 8  Основные движения  Прыжки на короткой скакалке. Пролезание в обруч.  Эстафеты «Бег через обруч», «Бег вдвоем надев обруч», «Продень обруч через себя»  III. Игра малой подвижности.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b>  Ходьба и бег с заданием. Непрерывный бег до 1-1,5 мин.  Игры «Ловишки с мячом»</p>	<p>I. Построение-колонна. Строевые упражнения.  Ходьба на носках, спортивным шагом  Бег змейкой, боковой галоп, с заданием  II. О.Р.У. комплекс № 8  Основные движения  Прыжки с высоты  Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку  Игра "Мяч среднему"  III. Игра малой подвижности "Узнай себя"</p>
----------	---	--	--

**Месяц: ноябрь**

1 неделя	<p>Построение-колонна. Строевые упражнения. Ходьба на носках, спортивным шагом Бег змейкой, боковой галоп, с заданием II. О.Р.У. комплекс № 8 Основные движения Прыжки с высоты Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку Игра "Мяч среднему" III. Игра малой подвижности "Узнай себя"</p>	<p><b>I Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с заданием. Броски мяча в кольцо. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игры «Ловишки» «Подковка»</p>	
2 неделя	<p>I. Построение в колонну друг за другом. Строевые упражнения. Ходьба гимнастическим шагом, на носках, перекатом с пятки на носок, Бег, подскоки, шаг польки. II. О.Р.У. комплекс № 10 Основные движения Прыжки в длину с места Лазание по гимнастической стенке Игра "Подковка" III. Игра малой подвижности "Умей слушать"</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с заданием. Броски мяча в кольцо. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игры «Ловишки» «Подковка»</p>	<p>I Построение-шеренга Расчёт по порядку Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом Бег с заданием, между предметами II. Комплекс О.Р.У. № 10 Основные движения Лазание по гимнастической стенке Ходьба по уменьшенной площади поверхности Игра "Подковка" III. Игра малой подвижности "Умей слушать"</p>



3 недели	<p>Построение-шеренга Расчёт по порядку Ходьба на носках, на пятках, с остановкой на сигнал. Бег, танцевальные шаги, приставные шаги. II. Комплекс О.Р.У № 11 Основные движения Преодоление препятствий поставленные одно за другим. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Бег с заданием. Броски мяча в кольцо. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Эстафеты</p>	<p>I. Построение шеренга Расчёт на 1-2 Перестроение в две шеренги Повороты на месте Ходьба с заданием, бег парами и врасыпную Ходьба II. О.Р.У. № 11 Основные движения Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед в различном темпе под музыку. Работа с мячами. Игра "Заколдованные ловишки" III. Плавные движения под медленную музыку.</p>
4 недели	<p>I. Построение в колонну друг за другом. Строевые упражнения. Ходьба и бег под музыку. II. Комплекс О.Р.У № 12 Основные движения Пряжки через обруч Броски мяча разными способами Игра: «Слушай музыку» III. Игра малой подвижности.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Бег в чередовании с ходьбой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с заданием. Прыжки через препятствия Эстафеты</p>	<p>I. Построение-колонна Ходьба на носках, полуприсидя. Бег с заданием, боковой галоп, спиной вперед. II. О.Р.У. комплекс № 12 Основные движения Преодоление полосы препятствий Игра "Мяч среднему" III. Спокойная ходьба под музыку</p>

	<p>I. Построение-шеренга Расчёт по порядку. Повороты на месте. Ходьба на носках, скрестным шагом, полуприсидя Бег на носках, с заданием, подскоки</p> <p>II. О.Р.У. комплекс № 9 Основные движения Прыжки в длину с места Эстафеты</p> <p>III. Игровой самомассаж, ходьба на носках.</p>		
--	--	--	--

Месяц: декабрь

1 неделя	<p>I. Построение в две колонны, повороты на месте. Обычная ходьба, в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке. Бег противходом, с ускорением. 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><b>Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с заданием Комплекс ОРУ Игра «Третий лишний» Эстафеты с обручем</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 № 9 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>
2 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег змейкой, боковой галоп, подскоки. II. О.Р.У. с малыми мячами №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 «Ослик и подковка» III. Игра малой подвижности</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с заданием Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. "Ослик и подковка" Эстафеты в беге и прыжками</p>	<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 «"Ослик и подковка" III. Медленный бег под музыку. Упражнение для восстановления дыхания.</p>

3 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Ходьба с изменением направления по сигналу. Бег обычный, змейкой.</p> <p>II. Музыкально-ритмическая композиция ""Кукла" Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Музыкальная композиция "Кузнечик" Ползание на животе по гимнастической скамейке Ведение мяча на месте Музыкальная композиция "Мячик" Игра «Скачет зайка»</p> <p>III. Пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Бег и ходьба с изменением направления ОРУ Игра «Скачет зайка» «Гуси-гуси» Эстафеты с мяом</p>	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, присидя, скрестным шагом. Бег с изменением направления, подскоки II. О.Р.У. комплекс № 11 Основные движения Прыжки на одной ноге Ползание на четвереньках подталкивая головой мячик Ведение мяча на месте и с продвижением вперед Игра «Скачет зайка»</p> <p>III. Пальчиковая гимнастика, упражнения на дыхание.</p>
4 неделя	<p>Построение-парами. Ходьба на носках, скрестным шагом, спиной вперед. Бег непрерывный до 2 мин.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №11 Основные движения Ходьба по ребристой доске, по шнуру сохраняя равновесия Метание мешочков с песком в даль Игра «Два Мороза» III. Игра малой подвижности</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с изменением направления, с заданием. Метание в даль» Игра «Два Мороза» Игра «Третий лишний»</p>	<p>I. Построение-колонна. Строевые упражнения. Ходьба на носках, спортивным шагом Бег змейкой, боковой галоп, с заданием, шаг польки II. О.Р.У. комплекс № 11 Основные движения Бег змейкой Ходьба с сохранением равновесия по наклонной доске Лазание по гимнастической стенке Игра «Пятнашки мячом» III. Упражнения на дыхание</p>

5 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 «Два Мороза» III. Игра малой подвижности.</p>		
----------	--	--	--

**Месяц: январь**

2 неделя	<p>I. Построение-шеренга          Расчёт по порядку. Повороты на месте.          Ходьба на носках, имитация движений лыжника, конькобежца,          Бег на носках, с заданием, подскоки,          II. О.Р.У. комплекс № 17          Основные движения          Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет          Вспомнить основные элементы спортивной игры хоккей          Игра «Успей взять»          III. Игровой самомассаж, ходьба на наружной стороне стопы.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b>          Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.          Эстафеты          Игра «Не оставайся на земле»</p>	<p>I. Построение шеренга по росту. Строевые упражнения.          Ходьба гимнастическим шагом, на носках, имитация движений лыжника, конькобежца.          Бег, с изменением направления, с хлопком, подскоки, шаг польки.          II. О.Р.У. комплекс № 17          Основные движения          Передача шайбы в парах          Ведение шайбы разными способами (по прямой, змейкой, передачами)          Игра «Ловкие хоккеисты»          III. Игра малой подвижности.</p>
3 неделя	<p>Построение-шеренга          Расчёт по порядку          Ходьба на носках, на пятках, имитация движений лыжника, конькобежца.          Бег с заданием          II. Комплекс О.Р.У. с клюшками          Передача шайбы в парах          Ведение шайбы разными способами (по прямой, змейкой, передачами)          Игра «Ловкие хоккеисты»          III. Игра малой подвижности «Слушай внимательно».</p>	<p><b>I Физкультура на улице</b>          Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.          Игры-эстафеты          Игра «Горелки», «Третий лишний»</p>	<p>Построение-шеренга          Расчёт по порядку          Ходьба на носках, с остановкой на сигнал.          Бег, шаг польки, приставные шаги.          II. Комплекс О.Р.У. с клюшками с клюшками.          Основные движения          Эстафеты с клюшкой и шайбой          Игра «Забей шайбу в ворота»          III. Игра малой подвижности «Слушай внимательно»</p>

4 недели	<p>I. Построение-шеренга  Расчёт по порядку  Ходьба на носках, на пятках, с остановкой на сигнал.  Бег, танцевальные шаги, приставные шаги.  II. Комплекс О.Р.У. .  с мячами.  Основные движения  Преодоление препятствий поставленные одно за другим.  Игра «Стань первым»  III. Игра «Узнай по описанию»</p>	<p><b>Физкультура на улице</b>  Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.  Игры эстафеты  Игра «Стань первым», «Не оставайся на земле»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения, повороты прыжком.  Ходьба на носках, спортивным шагом  Бег змейкой, боковой галоп, с заданием  II. О.Р.У. комплекс № 20  Основные движения  Челночный бег  Подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега  Игра "Вызов номеров"  III. Игра малой подвижности «Узнай по описанию»</p>
----------	--	---	--

**Месяц: февраль**

1 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 № 20 Основные движения Метание мячей на дальность Передача шайбы в папах Игра "Эстафеты с шайбой и клюшкой" III. Спокойная ходьба, самомассаж.</p>	<p><b>I Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с заданием. Челночный бег Игра "Вызов номеров" «Забей шайбу в ворота»</p>	<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 № 21 Основные движения Передача шайбы в папах Упражнения на гимнастической скамейке Игра III. Упражнения на дыхание.</p>
2 неделя	<p>I.. Построение-шеренга по росту Ходьба на носках, полуприсидя, гимнастическим шагом. Бег с заданием, боковой галоп, спиной вперед. II. О.Р.У. комплекс № 21 Основные движения Подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега. Упражнения на гимнастической скамейке Игра: Эстафета с клюшкой и шайбой "Перенеси предмет" III. Медленный бег под музыку.</p>	<p><b>I Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с заданием. Прыжки на двух ногах. Хороводные игры.</p>	<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. № 23 Основные движения Прыжки в длину с разбега Работа с малыми мячами "школа мяча" Прыжки на короткой скакалке, обруче. «Островки» III.Игра малой подвижности «Что нам нравится зимой»</p>



3 неделя	<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 №22 Подскоки с ноги на ногу, шаг польки Музыкальные композиции "Светит месяц", «Калинка»" Муз. игра "Музыкальные змейки" III. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игры эстафеты с клюшкой и шайбой. «Забей шайбу в ворота» «Стань первым»</p>	<p>I. Построение -шеренга Расчёт на 1-2 Перестроение в две шеренги Повороты на месте Ходьба в колонне по 1 и по 2, бег змейкой с заданием. Ходьба с восстановлением дыхания II. О.Р.У. комплекс № 23 Основные движения Прыжки на короткой скакалке, обруче Упражнения в равновесии Игра «Островки» III. Игра малой подвижности «Фрукты и овощи»</p>
4 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба на носках, полуприсидя, спиной вперед. Бег с заданием, боковой галоп, спиной вперед. II. О.Р.У. комплекс №23 Основные движения Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (через препятствия) Имитация движений лыжника, конькобежца. Бег змейкой Игра «Пятнашки мячом» III. Спокойная ходьба под музыку.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игры эстафеты с клюшкой и шайбой. «Забей шайбу в ворота» «Стань первым»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения Ходьба скрестным шагом, спиной вперед, на носках. Бег высоко поднимая колени, подскоки. II. О.Р.У. комплекс № 23 Основные движения Прыжки на короткой скакалке, обруче. Пролезание в обруч. Эстафеты перенеси блин, перекажи бочонок. Игра «Щучки» III. Хоровод</p>

**Месяц: март**

1 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><b>Физкультура на улице</b> Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игры-эстафеты</p>	<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 Эстафеты "Гонка мячей" III. Игра малой подвижности «Кого не стало»</p>
2 неделя	<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, с разбега Игра «Острова» III. Игра малой подвижности</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игры эстафеты с клюшкой и шайбой. Игры-эстафеты.</p>	<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 сетку Прыжки в длину с места Игра «Острова» III. Игра малой подвижности "Узнай по описанию"</p>

3 неделя	<p>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 Прыжки в длину с разбега Эстафеты с ведением мяча Игра «Ловишка с мячом» III. Игра малой подвижности.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b> Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игры эстафеты с мячом. Игра «Пустое место»</p>	<p>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 Висы Игра «Вызов номеров» III. Медленный бег под музыку.</p>
4 неделя	<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>	<p><b>Физкультура на улице</b> Ходьба и бег с заданием. Бег змейкой. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игры «Горелки» Эстафета «Гонка мячей»</p>	<p>I. Построение -шеренга Расчёт на 1-2 Перестроение в две шеренги Повороты на месте Ходьба в колонне по1 и по 2, бег змейкой с заданием. Ходьба с восстановлением дыхания II. О.Р.У № 27 Основные движения эстафеты «Веселый пингвин» Прыжки на обруче Ведение мяча Бег вдвоем надев обруч III. Упражнение на дыхание</p>

5 неделя	<p>I. Построение -шеренга Расчёт на 1-2 Перестроение в две шеренги Повороты на месте Ходьба в колонне по 1 и по 2, бег змейкой с заданием. Ходьба с восстановлением дыхания II. О.Р.У. комплекс 28 II/Основные движения Прыжки на длинной скакалке Ведение мяча Подвижная игра «Пустое место» III. Упражнение на дыхание.</p>		
----------	---	--	--

**Месяц: апрель**

1 неделя		<p><b>Физкультура на улице</b></p> <p>Ходьба обычная, с высоким подниманием колена          Ходьба и бег змейкой          Прыжки на длинной скакалке          Броски и ловля мяча в кругу          Игра «Пустое место»          «Друг-другок»</p>	<p>I. Построение-шеренга          Игра "По местам"          Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена          Бег с заданием, непрерывный до 1.5 минут и с остановкой на сигнал          II. О.Р.У. комплекс № 28          Основные движения          Метание мяча в даль          Прыжки в высоту с разбега          Игра «Хитрая лиса»          III. Игра малой подвижности.</p>
2 неделя	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения, повороты прыжком.          Ходьба на носках, с заданием для мышц плечевого пояса          Бег обычный в чередовании с ходьбой, на сигнал остановка          II. О.Р.У. комплекс № 29          Основные движения          Метание малого мяча в даль          Подготовительные упражнения для прыжков в длину с разбега          Игра «Вызов номеров»          III. Медленный бег под музыку.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b></p> <p>Ходьба и бег с заданием, перестроения двойками, тройками, четверками.          Бег змейкой.          ОРУ          Прыжки на длинной скакалке.          Прыжки в высоту с ноги на ногу.          Подвижная игра «Хитрая лиса», «Друг-другок»</p>	<p>I. Построение-шеренга по росту, повороты на месте          Ходьба на носках, полуприсидя, с закрытыми глазами          Бег с заданием, боковой галоп, спиной вперед.          II. О.Р.У. комплекс № 29          Основные движения          Метание малого мяча в даль          Прыжки в длину с разбега с приземлением на мат          Игра «Пустое место»          III. Игра малой подвижности.</p>

3 недели	<p>I. Построение-шеренга Расчёт по порядку. Повороты на месте. Ходьба гимнастическим шагом, скрестным шагом, полуприсидя Бег на носках с прыжком в верх по сигналу II. О.Р.У. комплекс № 30 Основные движения Прыжки в длину с разбега Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Игра «Друг-другок» III. Игра малой подвижности</p>	<p><b>Физкультура на улице</b></p> <p>Построение-шеренга Расчёт по порядку. Повороты на месте. Бег с заданием, подскоки, прямой галоп ОРУ Ходьба по бревну, лазание по лесенке. Эстафеты Подвижная игра «Выбивало»</p>	<p>I. Построение-шеренга, строевые упражнения Ходьба перекатом с пятки на носок, на высоких четвереньках Бег обычный , спиной вперед, со сменой ведущего. II. О.Р.У. комплекс № 30 Основные движения Прыжки в длину с разбега Упражнения на гимнастической скамейке: лазание, ползание, прыжки Игра «Волк и заяц»  III. Игра малой подвижности.</p>
	<p>I. Построение-шеренга Расчёт по порядку Ходьба перекатом с пятки на носок, с хлопком под ногой, присидя Бег змейкой, по сигналу поворот прыжком II. Комплекс О.Р.У. № 31 Основные движения Прыжки в длину с разбега Бег змейкой Эстафеты Игра «Бездомный заяц» III. Игра малой подвижности</p>	<p><b>Физкультура на улице</b></p> <p>Построение-шеренга Расчёт по порядку Ходьба. Бег змейкой, перестроения. Прыжки через препятствия с продвижением вперед Прыжки на длинной скакалке Подвижная игра «Выбивало», «Мяч водящему» «Не оставайся на земле»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения Ходьба скрестным шагом, спиной вперед, на носках. Бег с заданием, с остановкой на сигнал, с поворотом II. О.Р.У. комплекс №31 Основные движения Прыжки в длину с разбега Бег змейкой Подлезание под дугу Эстафеты" III. Медленный бег под музыку.</p>

<p>I. Построение-шеренга  Расчёт по порядку  Ходьба перекатом с пятки на носок, с хлопком под ногой  Бег змейкой, бег по кругу на сигнал поворот прыжком  II. Комплекс О.Р.У. № 32  Подготовительные упражнения для игры в бадминтон  Эстафеты с ракеткой и воланом  Подвижная игра «Не оставайся на земле»  III Спокойная ходьба по залу</p>	<p><b>Физкультура на улице</b></p> <p>Построение-шеренга  Расчёт по порядку  Ходьба, бег змейкой  Непрерывный бег 1,5 мин.  Эстафеты с ракеткой и воланом  Эстафеты с мячом</p>	<p>I. Построение-шеренга  Расчёт по порядку  Ходьба перекатом с пятки на носок, с хлопком под ногой  Бег змейкой, по сигналу поворот прыжком  II. Комплекс О.Р.У. № 32  Подготовительные упражнения для игры в бадминтон  Эстафеты с ракеткой и воланом  Подвижная игра «Не оставайся на земле»  III Спокойная ходьба по залу</p>
---	---	---

**Месяц: май**

1 неделя			<p>I. Построение-шеренга по росту, расчёт на 1-2, перестроение в две шеренги          Ходьба приседе, скрестным шагом, по сигналу сменить направление.          Бег с высоким подниманием колена, по сигналу парами          II. О.Р.У. комплекс № 32          Основные движения          Челночный бег          Ведение мяча          Игра «Ловишка с мячом»          III. Игровой самомассаж.</p>
2 неделя		<p><b>Физкультура на улице</b>          Ходьба и бег, с заданием.          Эстафеты, прыжки на скакалке.          Игра «Горелки»</p>	<p>I. Построение-шеренга по росту, расчёт на 1-2, перестроение в две шеренги          Ходьба приседе, скрестным шагом, по сигналу сменить направление.          Бег с высоким подниманием колена, по сигналу парами          II. О.Р.У. комплекс № 32          Основные движения          Челночный бег          Ведение мяча          Игра "Горелки"          III. Игровой самомассаж.</p>



3 неделя	<p>I. Построение-шеренга Ходьба перекатом с пятки на носок, спиной вперед, на четвереньках, приставляя носок к пятке Бег змейкой, со сменой ведущего, в рассыпную</p> <p>II. Комплекс О.Р.У. № 33 Основные движения Челночный бег Равновесие Работа с мячами "Веселая эстафета" (пингвин, рак, лягушка)</p> <p>III. Медленный бег под музыку.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b></p> <p>Ходьба и бег с заданием. Эстафеты. Бег непрерывный. Прыжки на скакалке.</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.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс № 33 Основные движения Эстафеты с челночным бегом Ведение мяча Виды бега Игра «Острова»</p> <p>III. Пальчиковая гимнастика</p>
4 неделя	<p>I. Построение-шеренга Расчёт по порядку, повороты на месте Ходьба с хлопком под коленом, полуприсядя, змейкой Бег с заданием, на носках, спиной вперед, высоко поднимая колени, подскоки, боковой галоп</p> <p>II. Комплекс О.Р.У. № 34 Основные движения Работа по заданию руководителя: прыжки на скакалке, работа с мячами, равновесие, лазание, прыжки Игра "Жмурки"</p> <p>III. Медленный бег под музыку.</p>	<p><b>Физкультура на улице</b></p> <p>Построение-шеренга Расчёт по порядку Ходьба. Бег змейкой, перестроения. Прыжки через препятствия с продвижением вперед Прыжки на длинной скакалке Подвижная игра «Выбивало», «Мяч водящему» «Не оставайся на земле»</p>	<p>I. Построение-шеренга. Строевые упражнения Ходьба скрестным шагом, спиной вперед, на носках. Бег высоко поднимая колени, подскоки.</p> <p>II. О.Р.У. комплекс №34 Основные движения Преодоление препятствий, поставленных одно за другим: равновесие, прыжки, лазание, подлезание Игра "Пустое место"</p> <p>III. Игра малой подвижности.</p>

**Месяц: июнь**

2 неделя	<p>I. Построение-шеренга, ходьба, на полусогнутых, на четвереньках, бег скрестным шагом, с высоким подниманием коленей.                  II. О.Р.У. комплекс № 37                  Основные движения                  Виды ходьбы и бега                  Челночный бег                  Прыжки в длину с места                  Игра"Хитрая лиса"                  III. Игра малой подвижности.</p>	<p>I. Построение-шеренга, повороты на месте, ходьба вразвалочку, приседе, с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени, непрерывный до 2 минут.                  II. О.Р.У. комплекс №37                  Основные движения                  Лазание по гимнастической стенке                  Броски мяча через сетку                  Ведение мяча                  Игра "Коршун и наседка"                  III. Медленный бег, упражнения на дыхание.</p>	<p>I. Построение-шеренга, повороты на месте, ходьба "по узкой тропинке", быстрым и медленным шагом, бег с ускорением и замедлением, с заданием.                  II.О.Р.У. комплекс №37                  Основные движения                  Ведение мяча                  Работа с мячами: броски, ловля, Работа с мячами в парах                  Игра "Жмурки на местах"                  III. Пальчиковая гимнастика.</p>
3 неделя	<p>I. Построение-колонна, повороты на месте, ходьба скрестным шагом, С хлопком под коленом, бег со сменой направления, с заданием                  II. О.Р.У. комплекс №38                  Основные движения                  Лазание по гимнастической стенке                  Метание мяча в цель одной рукой                  Эстафеты с ведением мяча                  Игра"Пустое место"                  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.                  II. О.Р.У. комплекс №38                  Основные движения                  Ходьба по скамейке (бревну)                  Прыжки на скакалке                  Эстафеты Эстафеты: "Гонка мячей", " Вызов номеров"                  III. Игра малой подвижности.</p>	<p>I.. Построение-шеренга, расчёт, перестроение в две колонны, ходьба парами на носках, с высоким подниманием колена, бег друг за другом, врассыпную.                  II. О.Р.У. комплекс №38                  Основные движения                  Прыжки на скакалке                  Прыжки через препятствия                  Эстафеты Эстафеты: "Гонка мячей", " Вызов номеров"                  III. Игра малой подвижности.</p>

4 неделя	<p>I. Построение -шеренга Расчёт на 1-2 Ходьба гимнастическим шагом, скрестным шагом, с притопом Бег с захлестом голени, с заданием, со сменой направления по сигналу Ходьба с восстановлением дыхания II. О.Р.У. комплекс № 39 Основные движения эстафеты "Гонка мячей", "Собери предметы", "Веселый пингвин", "Пролезь в пещеру" Игра «Горелки» III. Игровой самомассаж.</p>	<p>I. Построение-шеренга, ходьба, на полусогнутых, на четвереньках, бег скрестным шагом, с высоким подниманием коленей. II. О.Р.У. комплекс № 39 Основные движения Виды ходьбы и бега Челночный бег Прыжки в длину с места Игра «Лови-бросай» III. Игра малой подвижности.</p>	<p>I. Построение-шеренга, расчёт по порядку, повороты на месте, ходьба на пятках, выпадами, бег непрерывный до 2 минут. II. О.Р.У. комплекс №39 Основные движения Бег Челночный бег Игра « Мяч водящему» Игра «Ловишка с мячом» III. Игра малой подвижности.</p>
5 неделя	<p>I. Построение-шеренга, повороты на месте, ходьба вразвалочку, приседе, с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени, непрерывный до 2 минут. II. О.Р.У. комплекс №40 Основные движения Лазание по гимнастической стенке Броски мяча баскетбольное кольцо. Ведение мяча Игра «Ловишка с мячом» III. Медленный бег, упражнения на дыхание.</p>	<p>I. Построение-шеренга, повороты на месте, ходьба "по узкой тропинке", быстрым и медленным шагом, бег с ускорением и замедлением, с заданием. II. О.Р.У. комплекс № 40 Основные движения Эстафеты с ведением мяча Работа с мячами: броски мяча в баскетбольное кольцо. Игра «Не оставайся на земле» III. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>I. Построение-колонна, повороты на месте, ходьба скрестным шагом, С хлопком под коленом, бег со сменой направления, с заданием II. О.Р.У. комплекс №40 Основные движения Лазание по гимнастической стенке Игра «Мяч водящему» «Горячий мяч» Эстафета с ведением мяча Игра «Не оставайся на земле» III. Медленный бег, упражнения на дыхание.</p>

### Месяц июль

<p>I. Построение-шеренга Расчёт по порядку, повороты на месте Ходьба с хлопком под коленом, полуприсидя, змейкой Бег с заданием, на носках, спиной вперед, высоко поднимая колени, подскоки, боковой галоп II. Комплекс О.Р.У. № 35 Основные движения Прыжки на скакалке, работа с мячами, равновесие, Игра "Жмурки" III. Медленный бег</p>	<p>I. Построение - шеренга Расчёт на 1-2 Ходьба гимнастическим шагом, скрестным шагом, с притопом Бег с захлестом голени, с заданием, со сменой направления по сигналу Ходьба с восстановлением дыхания II. О.Р.У. Комплекс 35 Основные движения эстафеты "Гонка мячей", "Собери предметы", "Веселый пингвин", "Пролезь в пещеру" Игра "Выбивало" "Бездомный заяц" III. Игровой самомассаж.</p>	<p>I. Построение-шеренга, ходьба, на полусогнутых, на четвереньках, бег скрестным шагом, с высоким подниманием коленей. II. О.Р.У. комплекс № 35 Основные движения Виды ходьбы и бега Челночный бег Прыжки в длину с места Игра "Платочек" III. Игра малой подвижности.</p>
<p>I. Построение-колонна, повороты на месте, ходьба скрестным шагом, С хлопком под коленом, бег со сменой направления, с заданием II. О.Р.У. комплекс №36 Основные движения Лазание по гимнастической стенке Метание мяча в цель одной рукой Эстафеты с ведением мяча Игра "Пустое место" 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. II. О.Р.У. комплекс №36 Основные движения Ходьба по скамейке (бревну) Прыжки на скакалке Эстафеты Эстафеты: "Гонка мячей", " Вызов номеров" III. Игра малой подвижности.</p>	<p>I.. Построение-шеренга, расчёт, перестроение в две колонны, ходьба парами на носках, с высоким подниманием колена, бег друг за другом, врассыпную. II. О.Р.У. комплекс №36 Основные движения Прыжки на скакалке Прыжки через препятствия Эстафеты Эстафеты: "Гонка мячей", " Вызов номеров" 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.

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

### Формы сотрудничества ДОО и семьи

<b>Направления взаимодействия</b>	<b>Формы взаимодействия</b>
-----------------------------------	-----------------------------

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

### **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

<b>Формы</b>	<b>Содержание</b>
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
<b>Физическое развитие</b>	
Физкультура в зале	3(30 мин)
Физкультура на улице	-
<b>Всего в неделю</b>	<b>3 (90 мин)</b>

#### Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день	Продолжительность НОД (одного занятия)	Количество образовательных занятий в день	Перерывы между занятиями
90	30	3	не менее 10 минут

### 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.

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	
	Воротики	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. Фирилева Е.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 30-40 минут
Спортивные праздники	2- раза в год 30– 40 минут
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 25-30 мин
НОД на воздухе	1 раз неделю 125 мин

№	Формы организации	Особенности организации
	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, в группе или в зале, длительность- 10- 12 минут
	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий



Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
Гимнастика после дневного сна в сочетании воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
НОД по физической культуре	3 раза в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
Неделя здоровья	1 раз в год
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурно- спортивные праздники	2- раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

### 3.5. Расписание НОД

<b>Дни недели</b>	<b>№5 Средняя группа с 6-7 лет</b>
<b>Понедельник</b>	Физическое развитие
<b>Среда</b>	<u>Физкультура на улице</u>
<b>Четверг</b>	Физическое развитие