

ПРИНЯТА

педагогическим Советом МДОУ «Д/с № 94»

протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом МДОУ «Д/с № 94»

01-10/141

Рабочая программа

образовательной деятельности

на 2023 – 2024 учебный год

составитель:

Голубцова Анастасия Владимировна
инструктор по физ. культуре

Ухта, 2023 год

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.1.1.Цели и задачи Программы.....	3
1.1.2.Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.Значимые для разработки и реализации характеристики программы	6
1.2.Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы.....	9
2.Содержательный раздел.....	13
2.1.Описание модели организации образовательной деятельности	13
2.2.Описание содержания образовательной деятельности в соответствии с моделью....	15
2.3.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик...	35
2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы.....	55
2.5.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	56
3.Организационный раздел.....	62
3.1. Режим дня	62
3.2. Циклограмма педагогической деятельности	73
3.3. Модель двигательной активности	75
3.4. Особенности организации развивающей предметно-развивающей среды.....	77
3.5. Перспективный план образовательной деятельности	85
3.6. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников	140
3.7. Перечень программ, технологий и пособий к образовательной области	143

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с адаптированной образовательной Программой МДОУ «Д/с № 94», утвержденной Педагогическим советом от 30.08.2023 г., Приказ 01-10/141, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), Федеральной образовательной программой (ФОП) и Федеральной адаптированной образовательной программой (ФАОП).

Рабочая программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности, направленной на развитие физических качеств и становление ценностей здорового образа жизни детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Целью является обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья, содействие становлению и проявлению детьми основ ключевых компетентностей (социальной, коммуникативной, деятельностной, информационной, здоровьесберегающей), обеспечивающие формирование основ базовой культуры личности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций, подготовку детей к жизни в современном обществе, а также равные стартовые возможности перехода на школьную ступень образования.

Главным признаком наличия у ребенка основ ключевых компетентностей признается проявление им инициативности, активности, самостоятельности в решении бытовых, образовательных, игровых и иных, сообразных дошкольному детству и культурно-образовательным традициям детского сада видах деятельности.

Обязательная часть Программы и часть, формируемая участниками образовательных отношений, направлены на решение следующих задач:

1. реализация содержания АОП ДО;
2. коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
3. охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;

4. обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
5. создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
6. объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
7. формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
8. формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
9. обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья, обучающихся с ОВЗ;
9. обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы и подходы к формированию программы соответствуют принципам и подходам АООП МДОУ «Д/с № 94», утвержденный Педагогическим советом от 30.08.2023 приказ № 01-10/141

Программа имеет в своей основе такие принципы, как:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.

5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество Организации с семьей.

7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

К формированию Программы применимы следующие подходы:

1. Личностно-ориентированный;
2. Мультидисциплинарный;
3. Культурно-исторический.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации характеристики Программы

Говоря об особенностях воспитанников МДОУ «Д/с № 94», имеющих различные по степени тяжести речевые нарушения, необходимо отметить и особенности их психического и общего развития по сравнению с нормально развивающимися сверстниками. Большой контингент воспитанников ДОУ составляют дети, имеющие тяжелые нарушения речи (ТНР). Данное расстройство характеризуется нарушением формирования всех компонентов речевой системы в их единстве (звуковой структуры, фонематических процессов, лексики, грамматического строя, смысловой стороны речи) при нормальном слухе и первично сохранном интеллекте. Основными проявлениями ТНР являются позднее появление речи, скудный запас слов, аграмматизмы, дефекты произношения и фонемообразования, также отклонения в развитии таких психических процессов, как внимание и память. Дети, имеющие ТНР, обладают скудным речевым запасом, что в значительной степени ограничивает, а иногда и вовсе затрудняет их общение с окружающими людьми. Несмотря на то, что большинство таких детей способны понимать обращенную к ним речь, сами они лишены возможности общения в словесной форме. Это приводит к тяжелому положению детей в коллективе: они полностью или частично лишены возможности участвовать в играх со сверстниками, в общественной деятельности. Развивающее влияние общения оказывается в таких условиях минимальным. Поэтому, несмотря на достаточные возможности умственного развития, у таких детей возникает вторичное отставание психики, что иногда дает повод неправильно считать их неполноценными в интеллектуальном отношении. Это впечатление усугубляется отставанием в овладении грамотой, в понимании арифметических задач. Неполноценность как звуковой, так и лексической, грамматической сторон речи приводит к ограниченности мышления, речевых обобщений, трудности в чтении и письме. Неполноценная речевая деятельность накладывает

отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер, несмотря на первичную сохранность умственного развития. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Таким образом, речевые нарушения откладывают отпечаток на общий уровень развития детей, что требует комплексного подхода к сопровождению их развития и коррекции имеющихся отклонений.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования, и в этих целях предполагается создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Одним из приоритетных направлений развития дошкольного образования в детском саду является создание здоровьесберегающей системы через осуществление комплексного подхода к воспитательно-образовательной работе по укреплению здоровья детей, их оптимального физического развития и двигательной активности.

Особенно значимо решение этой проблемы в работе ДОУ для детей, имеющих нарушения речи. Наличие речевой патологии у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по их оздоровлению и физическому воспитанию. У детей с речевыми проблемами обнаружен ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- и гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание и пр.);
- нарушение ручной моторики;
- низкая координация движений;
- нарушение функции равновесия;

- трудности в удержании и смене позы;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений, низкий уровень автоматизации;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- низкий уровень общей физической подготовки, отставание в показателях развития основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Мониторинг состояния здоровья воспитанников, проводимый ежегодно на основе анализа данных по заболеваемости, посещаемости детьми детского сада, индексу здоровья и пр., свидетельствует о потребности в проведении насыщенной оздоровительной работы с воспитанниками (в ДОУ ежегодно отмечается отсутствие детей с I группой здоровья, но количество детей со II группой здоровья по итогам 2022-2023 учебного года благодаря эффективной оздоровительной работе стало 32 ребенка, III - 20; при этом растет количество дошкольников, имеющих IV и V группу здоровья и нуждающихся в проведении физкультурной работы в подготовительной и специальной физкультурных группах; увеличивается и количество часто болеющих детей, поступающих в ДОУ).

Мониторинг состояния здоровья воспитанников (2023-2024г.)

Группы здоровья				Дети с заболеваниями	Физкультурные группы здоровья		
1	2	3	5		Основная	Подготовительная	Специальная
				РОП-ЦНС			
				Ограничение отвода бедер			
				Вираз			
				Неврозоподобный тик			
				Гипермобильность суставов			
				Аутистические черты поведения G-96.8			
				Последствие поражения ЦНС			
				Плосковальгусная установка стоп			
				Синдром дефицита внимания с гиперактивностью			

			Параксизм			
			Аденопатия			
			МАС ООО			
			ФСШ			

Таким образом, к основной и подготовительной физкультурной группе относятся большинство воспитанников. Но в ДОУ есть дети, которые занимаются в специальной физкультурной группе, т.к. есть противопоказания к выполнению некоторых упражнений.

1.2. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Планируемые результаты освоения программы определены в соответствии с АОП МДОУ «Д/с № 94» (утвержденной Педагогическим советом от 30.08.2023 Приказ № 01-10/141

Целевые ориентиры освоения Программы

детьми младшего дошкольного возраста с ТНР:

- ❖ с помощью педагогического работника и самостоятельно выполняет ритмические движения с музыкальным сопровождением;
- ❖ осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание);
- ❖ обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне);
- ❖ действует в соответствии с инструкцией;
- ❖ выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- ❖ стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- ❖ выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью педагогического работника;
- ❖ с незначительной помощью педагогического работника стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы педагогического работника.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР.

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- ❖ выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- ❖ выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- ❖ описывает по вопросам педагогического работника свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли;
- ❖ самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- ❖ сопереживает персонажам художественных произведений;
- ❖ выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- ❖ осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- ❖ знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- ❖ владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание модели организации образовательной деятельности

В нашем детском саду определена интегрированная модель образовательной деятельности. Целостный процесс развития личности, обеспечивающий ее качественные изменения, рост физических и умственных способностей, приобретение жизненного опыта предусматривает интегративный подход в организации образовательной среды.

Модель коррекционно-образовательного процесса в МДОУ «Д/с № 94»

<p>обследование (в начале учебного года, промежуточная диагностика, итоговая диагностика) организация непосредственной образовательной деятельности (коррекционно-развивающая работа в форме фронтальных, подгрупповых, индивидуальных занятий) организация совместной деятельности в режимных моментах (речевые досуги) организация самостоятельной детской деятельности (речевая среда) укрепление здоровья воспитанников</p>	<p><i>Взаимодействие</i> единые индивидуальные маршруты развития детей; комплексно-тематическое планирование работы; реализация коррекционно-развивающих задач в процессе реализации других образовательных областей; логопедический час (групповая и индивидуальная работа с детьми в вечерние часы); творческая группа учителей-логопедов ДОУ, работа ПМПк, групповые и индивидуальные консультации специалистов</p>		<p>обследование (в начале учебного года, промежуточная диагностика, итоговая диагностика) организация непосредственной образовательной деятельности (выбор форм работы зависит от образовательного содержания, возраста детей, особенностей группы) организация совместной деятельности в режимных моментах организация самостоятельной детской деятельности (развивающая среда) укрепление здоровья воспитанников</p>
<p><i>Взаимодействие</i> единые индивидуальные маршруты развития детей; комплексно-тематическое планирование работы; реализация коррекционно-развивающих задач в процессе реализации других образовательных областей; творческая группа учителей-логопедов ДОУ, работа ПМПк, взаимные групповые и индивидуальные консультации</p>	<p><i>Учителя-логопеды</i></p>	<p><i>Воспитатели</i></p>	<p><i>Взаимодействие</i> Привлечение родителей к совместной работе с детьми в рамках реализации образовательных областей (экскурсии, игры, конкурсы, проекты, выставки и пр.); организация систематической консультативной помощи родителям (групповые, индивидуальные консультации, показ открытых занятий, информирование через родительские уголки)</p>
		<p><i>Дети</i></p>	
		<p>Совместная деятельность со взрослым</p>	<p>Самостоятельная деятельность</p>

<ul style="list-style-type: none"> • обследование (в начале учебного года, промежуточная диагностика, итоговая диагностика) • организация непосредственной образовательной деятельности (выбор форм работы зависит от образовательного содержания, возраста детей, особенностей группы) • организация совместной деятельности в режимных моментах (досуговая деятельность) • организация самостоятельной детской деятельности (развивающая среда) • укрепление здоровья воспитанников 	<i>Другие специалисты</i>	<i>Родители</i>	<ul style="list-style-type: none"> • содействие укреплению здоровья детей • проведение коррекционно-развивающих игр-занятий на основе получения систематической консультативной помощи от специалистов и воспитателей (групповые, индивидуальные консультации, показ открытых занятий, информирование через родительские уголки), в том числе работа по заданию логопеда • организация самостоятельной детской деятельности (развивающая среда)
<i>Взаимодействие</i> Привлечение родителей к совместной работе с детьми в рамках реализации образовательных областей (экскурсии, игры, конкурсы, проекты, выставки и пр.); организация систематической консультативной помощи родителям (групповые, индивидуальные консультации, показ открытых занятий, информирование через родительские уголки)			

2.2. Описание содержания образовательной деятельности в соответствии с моделью

Отражая специфику работы в логопедической группе и учитывая основную ее направленность, а также имея в виду принцип интеграции образовательных областей, мы выделяем основные направления коррекционно-развивающей работы:



В каждый период жизни ребенка его движение связано с решением определенных приоритетных жизненно важных задач. В дошкольный период это задачи социальной значимости, например, развитие речи. Речь является одной из самых сложных высших психических функций организма, от степени сформированности, которой зависит уровень общей подготовленности ребенка к успешному обучению в общеобразовательной школе. Особенно выступает эта задача в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Развитие речи здесь становится возможным только в тесном взаимодействии всех специалистов, т.к. именно дошкольные годы имеют решающее значение для дальнейшего развития ребенка. В последние годы большое внимание уделяется возможностям физической культуры и такого его компонента, как оздоровительная работа, как фактор всестороннего развития ребенка, формирование его психических функций, в том числе и речи.

Формы организации образовательной деятельности

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на решение задач всестороннего развития ребенка, а также подготовка к его разнообразной деятельности. Специфическими задачами гимнастики является формирование правильной осанки, координация деформаций тела, умение владеть им. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно, в теплое время года - на улице.

В зале используется спортивный инвентарь (обручи, гимнастические палки, массажные мячики).

Формы проведения:

- Оздоровительный бег с комплексом упражнения.
- В форме подвижных игр.
- Танцевально-ритмические движения.

Возрастная группа	Количество упражнений	Количество повторов	Длительность
I младшая	4-5	4	до 5 минут
II младшая	5	4-5	5 минут
средняя	6	6	6-8 минут
старшая	7-8	6-8	8-10 минут
подготовительная	8-10	8-10	12 минут

Физкультурные занятия

Ведущей формой организованного систематического обучения детей, двигательным умениям и навыкам является занятие. Для проведения занятия необходимо подбирать физические упражнения, определяя последовательность их выполнения, продумывать методика проведения, готовить оборудование. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Проводится два раза в неделю в зале и один раз на улице. Занятия на воздухе способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, и других систем организма, закаливанию, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляет навыки в естественных условиях. Для достижения эффективных результатов в работе с детьми необходимо использовать следующие виды физических упражнений: на развитие и укрепление мышц, формирование правильной осанки, релаксационные упражнения, гимнастика для глаз, самомассаж стоп с помощью массажных мячей и дорожек здоровья. Зимой занятия проводятся на лыжах. Занятия на свежем воздухе имеют большое значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции.

Типы физкультурных занятий:

Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная часть).

Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

Контрольно-проверочные занятия (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Возрастная группа	Длительность
I младшая	10-15 минут
II младшая	15 минут
средняя	20 минут
старшая	25 минут
подготовительная к школе	30 минут

Занятия на открытом воздухе.

Занятия на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей. В районах, приравненных к северу, занятия на открытом воздухе проводят при температуре воздуха до - 15°C в безветренную погоду.

В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводят в зале.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

Недели здоровья

В МДОУ «Д/с № 94» недели здоровья проводятся три раза в год. Это реальная возможность оздоровления детей средствами физической культуры, природных сил (солнце, воздух), формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, позитивной психологической атмосферы и радостного настроения. Одним из основных компонентов является вывоз детей в лесную зону.

В нашем ДОУ недели здоровья проводятся в рамках каникулярного времени три раза в год (осень, зима, весна). Всероссийский День Здоровья (7 апреля) является итоговым праздником по истечению проведенной работы в рамках оздоровительно - познавательных мероприятий.

Эти дни создают реальную возможность профилактики перегрузок дошкольников, так как в коррекционном детском саду, коим является наше учреждение, все пребывание детей насыщено коррекционно-образовательными мероприятиями.

Основными положениями для проведения недель здоровья в ДОУ являются:

1. Отмена специально организованных форм обучения детей (занятий), требующих повышенной познавательной активности и умственного напряжения - в течение недели с детьми работают учителя - логопеды в форме индивидуальных занятий и проводится фронтально-подгрупповая работа в рамках музыкально-эстетического цикла.

2. Увеличение времени пребывания детей на воздухе за счет продолжительности прогулки, проведения спортивных развлечений и физкультурного праздника на улице, организации выезда в лесную зону.

3. Обязательное проведение воспитателями бесед с детьми о здоровье, дидактических и др. игр по основам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

4. Организация экскурсий с рассказом о людях разных профессий, труд которых направлен на сохранение, укрепление здоровья детей (повара, медсестра, врач и т.д.).

5. Проведение «уроков здоровья» старшей медсестрой ДОО, инструктором по физической культуре (комплексы познавательных бесед с разрешением проблемных ситуаций, дидактических игр, обучением элементарным навыкам самооздоровления дошкольников).

Одним из основных принципов работы является совместная деятельность детей с педагогами. Так, дети вместе с воспитателями участвуют в изготовлении салатов (фруктовые, овощные), принимают непосредственное и активное участие в развлечениях, экскурсиях, беседах, с оптимальным вмешательством взрослых решают проблемные ситуации и т.д. Старшие дошкольники (участники театрального кружка либо под руководством музыкального руководителя) готовят театрализованные постановки для ровесников и малышей.

Каждый день, входящий в неделю здоровья, начинается в нашем детском саду с приема детей на улице. Утренняя гимнастика проводится инструктором по физической культуре на свежем воздухе двумя подгруппами: младшая (младшая и средняя группы) и старшая подгруппа (старшая и подготовительная группы). Далее дети заходят в здание детского сада, где начинается подготовка к приему пищи и завтрак. Много внимания в эти дни уделяется воспитанию культурно-гигиенических навыков, которые сопровождаются рассказом воспитателей о значении гигиены, поддерживается и поощряется любая инициатива детей в реализации усвоенных умений. Прием пищи также не проходит без включения воспитательно-развивающего компонента: педагоги обращают особое внимание на содержание блюд, их пользу, значение правильно организованного питания на здоровье, самочувствие человека.

Одним из основных компонентов является поездка детей в лесную зону. Специально организованный транспорт подвозит детей к лесу, откуда инструктором по физкультуре организуется поход на лыжах (зимой), пеший поход (осенне-весенний период). Данное мероприятие проводится во всех возрастных группах с учетом требований к нагрузке и продолжительности пешей прогулки для детей разного возраста. Поход в лес имеет оздоровительную, физкультурно-развивающую, а также эколого-познавательную направленность. В теплое время года сопровождается включением персонажей (костюмированных героев), которые «встречают» детей в лесу и проводят различные беседы, игры, эстафеты и т.д.

Праздник здоровья – это финальный этап недели здоровья. В структуру итогового дня входят: украшение групп силами педагогов и детей специально подготовленными атрибутами (на предваряющих итоговый день занятиях по продуктивной деятельности), проведение итоговых бесед, игр с детьми, собственно праздник здоровья (как костюмированное представление с элементами знаний основ здорового образа жизни, ОБЖ), изобразительное творчество детей по итогам бесед, экскурсий и пр. познавательных мероприятий.

Проведение недель здоровья требует серьезной, кропотливой подготовки всех сотрудников ДООУ: как педагогов, так и младшего обслуживающего и прочего персонала. Содержание и формы работы разрабатываются ведущими педагогами ДООУ с привлечением медицинского персонала и являются как собственно авторскими разработками, так и переработанными на основе материалов, изложенных в специальной литературе (напр., «Уроки здоровья», «Оздоровительные досуги» и пр.).

Схематично содержание сезонных недель здоровья изложено в таблице «Недели здоровья в МДОУ «Д/с № 94». Актуальным в настоящее время является разработка развернутого планирования недель здоровья на трехлетний период.

«Недели здоровья в МДОУ «Д/с № 94»

«Витамины-наши друзья»

Понедельник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок здоровья «Витамины с грядки» – старшие и подготовительные группы. Изготовление салата вместе с детьми. 10 часов сок или фрукты. На прогулке «Растем здоровые»: игры на улице с инструктором по физкультуре младшая группа. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Досуг: «В гостях у Степашки», что растет на огороде.</p>
Вторник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Уроки здоровья «Витамины с грядки» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты. На прогулке «Растем здоровые»: игры на улице с инструктором по физкультуре средняя группа. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры: лото «Овощи», лото «Фрукты».</p>
Среда	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Спортивное развлечение – «Витамины-наши друзья» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты. «Веселые эстафеты» – старшие группы. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Как звери готовятся к зиме»</p>
Четверг	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Спортивное развлечение «Витамины-наши друзья» – старшие и подготовительная группы. 10 часов сок или фрукты. «Веселые эстафеты» – подготовительные группы. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: представление театральной студии «Веснушки» - сказка «Репка».</p>

Пятница	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Музыкальное развлечение «Что мы знаем о витаминах» - все группы 10 часов сок или фрукты. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение и т.д.
---------	--

«Путешествие в водное царство»

Понедельник	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Уроки здоровья «Дружи с водой» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке «Весенний лед»: игры на улице с инструктором по физкультуре младшая группа. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Досуг: школа безопасности «Будь осторожен на воде».
Вторник	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Уроки здоровья «Советы доктора Воды» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты. На прогулке «Весенний лед»: игры на улице с инструктором по физкультуре средняя группа. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Опыты с водой.
Среда	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Развлечение – «Друзья Вода и Мыло» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты Прогулка: подвижные игры – старшая группа. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Опасный лед».

Четверг	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Викторина «Друзи с водой!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Прогулка: подвижные игры – подготовительная группа. Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.
Пятница	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Праздник здоровья «Вода друг, вода враг» - все группы. 10 часов сок или фрукты Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, викторин и т.д.

«Красный, желтый, зеленый»

Понедельник	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Уроки здоровья «Светофорик» - младшие и средние группы 10 часов сок или фрукты. «Веселые старты» игры на улице с инструктором по физкультуре средняя и младшая группы. Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: игры малой подвижности по дорожной безопасности в группе.
Вторник	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. 10 часов сок или фрукты. Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: игры малой подвижности по дорожной безопасности в группе.
Среда	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Уроки безопасности «Дорога и дети» - старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты. «Веселые старты» игры на улице с инструктором по физкультуре старшая и подготовительная группы (I и III) Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры по дорожной безопасности.

Четверг	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. 10 часов сок или фрукты. «Веселые старты» игры в зале с инструктором по физкультуре старшая и подготовительная группы (II и VI). Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма про дорожную безопасность.</p>
Пятница	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. 10 часов сок или витаминный чай из трав. Спортивное развлечение на улице или в зале (в зависимости от природных условий) «Красный, желтый, зеленый» – все группы. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, экскурсии, развлечение и т.д.</p>

«Уроки вежливости»

Понедельник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок вежливости «Нельзя говорить никому никогда Обидные или плохие слова!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре младшая группа. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры – «Азбука вежливости».</p>
Вторник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок вежливости «Всем детям надо вежливыми быть: «Пожалуйста!», «Спасибо!» говорить!»– младшая и средняя группа. 10 часов сок или фрукты На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре средняя группа. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Кукольный театр «Два жадных медвежонка».</p>

Среда	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Музыкальное развлечение – «Уроки вежливости» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре старшая группа. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Уроки вежливости».</p>
Четверг	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Музыкальное развлечение «Уроки вежливости» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или витаминный чай из трав. На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре подготовительная группа. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p>
Пятница	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Праздник здоровья (в зале или на улице, в зависимости от природных условий) «Сильные, смелые, ловкие» - все группы. 10 часов сок или фрукты. Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение и т.д.</p>

«Опасные забавы»

Понедельник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок безопасности «Опасные забавы» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке «Спортивные состязания» игры на улице с инструктором по физкультуре младшая группа Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры (лото, игры с фишками).</p>
-------------	--

Вторник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок безопасности «Опасный огонек» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке «Спортивные состязания» игры на улице с инструктором по физкультуре средняя группа Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Беседа по теме.</p>
Среда	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Театр «Кошкин дом». 10 часов сок или фрукты На прогулке «Спортивные состязания» игры на улице с инструктором по физкультуре старшая группа Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильмов</p>
Четверг	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Спортивное развлечение «Юные пожарные!» – младшие и средние группы 10 часов сок или фрукты На прогулке «Спортивные состязания» игры на улице с инструктором по физкультуре подготовительная группа Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p>
Пятница	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. КВН по пожарной безопасности – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы и т.д.</p>

«Один дома»

Понедельник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок безопасности «Один дома» - старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке «Веселые старты» игры на улице с инструктором по физкультуре младшие и средние группы Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры «Лото безопасности».</p>
Вторник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок безопасности: «Будь осторожен дома» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке «Веселые старты» игры на улице с инструктором по физкультуре старшие и подготовительные группы Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: представление театральной студии «Веснушки» - «Волк и семеро козлят».</p>
Среда	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. «Веселые мячи» развлечение – младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты Подвижные игры на улице – младшие и средние группы Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Один дома»</p>
Четверг	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. «Спортивная карусель» развлечение – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Подвижные игры на улице – старшие и подготовительные группы Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p>

Пятница	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Физкультурный марафон (игры, соревнования, эстафеты) – все группы. 10 часов сок или фрукты Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечения и т.д.
---------	--

«Если хочешь быть здоров»

Понедельник	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок здоровья «Забота о глазах» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры, лото «Я и мое тело»
Вторник	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок здоровья «Глазки – подсказки» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Беседа по стихотворению В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?»
Среда	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Спортивное развлечение «Будем здоровыми!» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке: игры, эстафеты с инструктором по физкультуре старшие и подготовительные группы. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Досуг «Береги одежду снову, а здоровье – смолоду» - старшие и подготовительные группы.

Четверг	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Спортивное развлечение «В здоровом теле, здоровый дух!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Прогулка: подвижные игры и развлечение – старшие и подготовительные группы. Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p>
Пятница	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Викторина «Как нужно ухаживать за собой» - старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Прогулка: подвижные игры и развлечение – младшая и средняя группы. Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение, викторины и т.д.</p>

«Режим дня»

Понедельник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок здоровья «Твой режим дня» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке «Забавы» игры на улице с инструктором по физкультуре младшая и средняя группы. Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры лото «Режим дня», «Части суток».</p>
Вторник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок здоровья «Режим дня» – младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты На прогулке «Забавы» игры на улице с инструктором по физкультуре старшие и подготовительные группы. Музыкаотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про Мимозу»</p>

Среда	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Беседы по картинкам «Утро Маши» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты Подвижные игры на улице младшая и средняя группы Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «В гостях у Ньюши».</p>
Четверг	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Беседа: «Как сделать сон полезным!» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Подвижные игры на улице старшие и подготовительные группы Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.</p>
Пятница	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Викторина «Мой режим дня» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, викторины и т.д.</p>

«Зеленая азбука»

Понедельник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок природы «Лес – наше богатство» - старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: настольные игры лото «Животные нашего леса»</p>
Вторник	<p>Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Урок природы «Кто живет в лесу?» - младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты Музыкотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели после сна; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: представление театральной студии «Веснушки» - «Мешок яблок».</p>

Среда	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. «Лесные звери» развлечение – младшая и средняя группы. 10 часов сок или фрукты Подвижные игры на улице – старшие и подготовительные группы. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры, точечный массаж. Вечер: просмотр мультфильма «Теремок»
Четверг	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. «Мой веселый звонкий мяч» развлечение – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Подвижные игры на улице – младшая и средняя группа. Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: дидактические игры.
Пятница	Прием детей Утренняя гимнастика в зале. Викторина «Лекарственные растения» – старшие и подготовительные группы. 10 часов сок или фрукты Музыкалотерапия перед сном в постели. Сон. Гимнастика в постели; дорожка здоровья, закаливающие процедуры. Вечер: изобразительное творчество детей по итогам, беседы, развлечение, викторины и т.д.

Таким образом, в МДОУ «Д/с № 94» уделяется большое внимание оздоровлению детей, формированию у них соответствующих знаний и навыков, участию всех специалистов в поддержании и укреплении здоровья воспитанников.

Физкультурные праздники

Два раза в год в ДОУ рекомендуется организовывать физкультурные праздники, где принимают участие большинство педагогов. Это всегда яркое незабываемое событие, основанное на игровом или сказочном сюжете (напр., приход на праздник сказочного героя, использование фольклорных сюжетов и т.п.). Физкультурные досуги и праздники способствуют формированию двигательных умений и навыков, формируют у детей интерес и потребность к физическим упражнениям, закрепляет их в непринужденной обстановке, способствуют воспитанию чувств коллективизма, выдержки, внимания.

Основная цель организации физкультурного праздника в ДОУ:

- Повышение функциональных резервов организма детей, повышение жизнестойкости.

В физическом плане – преодоление усталости, гиподинамии.

В социальном плане – развитие коммуникативных навыков, обеспечение движения детей в оптимальном режиме.

В интеллектуальном плане – актуализация умений, способностей, любознательности, воображения.

В нравственном, в эмоциональном плане – развитие уравновешенности, волевых качеств, эмоциональности

- Повышение результативности воспитательно-образовательного процесса, формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепления здоровья воспитанников, обеспечивающих индивидуальный подход к каждому ребенку.

- Формирование положительной мотивации педагогов ДОУ, детей и родителей воспитанников.

Физкультминутки

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5—2 мин; проводить их рекомендуется, начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток

1. В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

2. В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

3. В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

4. В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

5. В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- ◆ текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
- ◆ преимущество отдается стихам с четким ритмом;
- ◆ содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

6. В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Физкультурный досуг

Физкультурный досуг — одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Задачи воспитателя при проведении досуга

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями	Приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей	Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности

Варианты физкультурных досугов

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант	4-й вариант	5-й вариант
Строится на хорошо знакомых играх и играх-вых	Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных	«Веселые старты» — строится в основном на играх-эстафетах (проводится в	Строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея,	Музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах)

упражнениях (проводится во всех возрастных группах)	упражнениях (проводится со второго полугодия в средней группе)	старшей и подготовительной группами)	настольного тенниса, городков) (проводится в старшей и подготовительной группами)	
<p>1. Игры малой и средней подвижности (2—3 раза)</p> <p>2. Атракционеры, двигательные задания в игровой форме (3-4 раза)</p> <p>3. Игра соревновательного характера или игра большой подвижности</p> <p>4. Игра малой подвижности</p>	<p>В основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода</p> <p>1. До начала выполнения и после выполнения проводятся подвижные игры</p> <p>2. Одна подгруппа выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений;</p> <p>вторая выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции</p>	<p>1. Игра-эстафета (не должно быть более трех этапов). Повторить 3—4 раза</p> <p>2. Атракционеры, не несущие большой нагрузки</p> <p>3. Конкурс считалок, загадок, пословиц</p> <p>4. Эстафета</p>	<p>1. Деление группы на две равные по силам команды</p> <p>2. Перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга</p> <p>3. Обмен вымпелами, выбор площадки или корзины</p> <p>4. Выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло</p> <p>5. Подведение итогов</p>	<p>1. Дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами)</p> <p>2. Воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию</p> <p>3. Проведение подвижной игры</p> <p>4. Предлагается прослушать мелодичную музыку</p> <p>5. После прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, разные произвольные движения</p> <p>6. Дети двигаются под музыку</p>

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики рассматриваются как организационная основа формирования детской субкультуры. Это разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, тесно связанные с содержанием его бытия и события с другими людьми в игре и способствующие формированию готовности и способности ребёнка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм. Подбор культурных практик зависит от периода и направления работы.

Первая младшая группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание; ползание, лазание; упражнения в равновесии.	Утро Индивидуальная работа воспитателя - игровые упражнения Утренняя гимнастика: -традиционная -сюжетно-игровая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного	Занятия по физическому воспитанию: - традиционные - сюжетно-игровые - тематические - интегрированные	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение

	сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа			
2.Общеразвивающие упражнения	Утро Игровые упражнения Игра Подражательные движения Утренняя гимнастика: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа	В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение
3.Подвижные игры	Утро Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой и	В занятиях по физическому воспитанию Подвижная игра большой и малой подвижности	Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг

	<p>малой подвижности Индивидуальная работа Вечер Игровые упражнения движения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>			<p>Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
4. Активный отдых	<p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники Недели здоровья</p>		<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
Воспитание культурно-гигиенических навыков	<p>дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого</p>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения</p>	<p>Игры сюжетно-отобразительные</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы</p>
Воспитание представлений и привычки к здоровому образу жизни	<p>дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример</p>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения</p>	<p>Игры сюжетно-отобразительные</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы</p>

Вторая младшая группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p>Утро Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -тематическая -сюжетно-игровая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - интегрированные</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Утро Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические комплексы -тематические комплексы -сюжетные комплексы -с предметами Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -классические упражнения Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>3.Подвижные игры</p>	<p>Утро Игровые упражнения Движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой и малой подвижности</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные</p>

	<p>Вечер Гимнастика после дневного сна: -игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>			<p>праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
4.Спортивные упражнения	<p>Утро Игровые (подводящие) упражнения в индивидуальной работе и в утренней гимнастике Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечер Игровые упражнения Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
5.Активный отдых	<p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники Недели здоровья</p>		<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг</p>

				Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
Воспитание культурно-гигиенических навыков	дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения	Игры сюжетно-отобразительные	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы
Воспитание представлений и привычки к здоровому образу жизни	дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения	Игры сюжетно-отобразительные	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы

Средняя группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	Утро Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и	Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс

	<p>малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p>			
2.Общеразвивающие упражнения	<p>Утро Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

	<p>воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>			
3.Подвижные игры	<p>Утро Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с использованием спортивных упражнений Вечер Гимнастика после дневного сна с использованием игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

<p>4. Спортивные упражнения</p>	<p>Утро Игровые (подводящие) упражнения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Спортивные упражнения на улице Вечер Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>5. Активный отдых</p>	<p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники Недели здоровья</p>		<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

Воспитание культурно-гигиенических навыков	дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения	сюжетно-ролевые игры	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы
Воспитание представлений и привычки к здоровому образу жизни	дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения	сюжетно-ролевые игры	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы

Старшая группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	Утро Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и	Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее - интегрированное	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс

	<p>малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p>			
2.Общеразвивающие упражнения	<p>Утро Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

	<p>воспитанию на улице Подражательные движения Вечер Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>			
3.Подвижные игры	<p>Утро Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Вечер Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
4.Спортивные упражнения	<p>Утро Игровые (подводящие)</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игровые</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры</p>

	<p>упражнения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечер Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	(подводящие) упражнения	движения	<p>Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
5. Спортивные игры	<p>Утро Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Прогулка Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы Спортивные игры Вечер Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p>	<p>Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

	Спортивные игры			
6.Активный отдых	Физкультурный досуг Физкультурные праздники, Недели здоровья		Игровые упражнения Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг.	Обучающие игры (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения Занятия	Сюжетно-ролевые игры Игры на воздухе, игры с водой.	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер- классы
Воспитание представлений и привычки к здоровому образу жизни	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг.	Обучающие игры (сюжетно-дидактические) Занятия-развлечения Занятия	Сюжетно-ролевые игры Игры на воздухе, игры с водой.	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер- классы

Подготовительная к школе группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание;	Утро Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения	Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры

<p>упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p>Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход Вечер Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p>	<p>-классические -тренирующее - интегрированное -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p>		<p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Утро Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - игровые -подражательные -ритмические <p>Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечер Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические</p> <p>Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p>	<p>Физ.минутки Динамические паузы</p>		<p>Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
3.Подвижные игры	<p>Утро Игровые упражнения движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Вечер Гимнастика после дневного</p>	<p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи</p>

	<p>сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>			<p>Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
4. Спортивные упражнения	<p>Утро Игровые (подводящие) упражнения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечер Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
5. Спортивные игры	<p>Утро Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Прогулка Занятия по физической культуре на улице</p>	<p>Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи</p>

	Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры Вечер Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры			Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
6.Активный отдых	Физкультурный досуг Физкультурные праздники Недели здоровья		Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Занятия-развлечения Занятия	Сюжетно-ролевые игры	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы
Воспитание представлений и привычки к здоровому образу жизни	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных	Занятия-развлечения Занятия	Сюжетно-ролевые игры	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные

	произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.			мероприятия, мастер-классы
--	---	--	--	----------------------------

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и педагоги, родители, выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Поэтому педагогу и инструктору по физической культуре, в частности, важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Главное, тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в среднем и старшем дошкольном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы педагогу необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к расстановке спортивного инвентаря к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию совместной деятельности, опираться на их желание во время занятий;

А к способам поддержки детской инициативы можно отнести следующие:

- проектная деятельность детей. Личностная значимость выражается не в том, что ребенок помог что-либо сделать взрослому. Он становится значимым тогда, когда он сделал то, что придумал сам, и именно это оказалось важным для других. В этом случае он становится и инициатором, и исполнителем, и полноправным участником, субъектом социальных отношений. Дошкольные образовательные учреждения охотно включают проектную деятельность как форму институционализации детской субъектности в работу.
- совместная исследовательская деятельность взрослого и детей - опыты и экспериментирование.
- самостоятельная деятельность детей. Педагогу важно так организовать детскую деятельность, в том числе самостоятельную, чтобы воспитанник упражнял себя в умении наблюдать, запоминать, сравнивать, действовать, добиваться поставленной цели. То, что привлекательно, забавно, интересно, пробуждает любопытство и довольно легко запоминается. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Первая школа воспитания растущего человека – это семья, ибо все человеческие тропы начинаются в семье. Это целый мир для ребенка, в котором он учится любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. В семье он приобретает первый опыт общения, жить среди людей.

Любая педагогическая система не существует без семьи. Важно детскому саду найти такую форму общения с семьей воспитанников, при которой будет осуществлен поиск взаимопонимания, помощь в решении сложных ситуациях, касающихся воспитания, обучения, коррекции развития речи.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Традиционными стали такие формы работы с родителями, как: ознакомление с деятельностью детского сада через посещение занятий, режимных моментов; наглядная пропаганда (стенды, тематические папки-передвижки, газеты, памятки, фотостенды, библиотека для родителей); проведение для родителей семинаров, практикумов, консультаций; привлечение семьи к совместной работе по созданию условий для длительного пребывания детей на воздухе – оборудованию участка, к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы («Днях здоровья», праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д.).

Однако практика показывает, что подобное взаимодействие не всегда оказывается эффективным в силу определенных причин, некоторыми из которых являются: несистематичность проводимой работы с семьей, однообразие в использовании форм, слабая мотивированность родителей, формальный подход к подготовке наглядных материалов (плохое качество отбора материала, оформления (слишком большой объем и, следовательно, мелкий шрифт подачи информации) и т.п.). Всё это приводит к ослаблению интереса родителей к тому или иному виду деятельности ДОУ, в том числе физкультурно-оздоровительной работе, а иногда и ко всему педагогическому процессу в целом.

Таким образом, совместная работа современного детского сада и семьи становится эффективной, когда реализуются следующие принципы:

- единство целей и задач воспитания здорового ребенка в детском саду и семье;
- систематичность и последовательность работы с семьей в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей;
- постоянный поиск новых, интересных и эффективных форм взаимодействия с семьей в вопросах всестороннего образования дошкольников.

Анализ современных тенденций дошкольного образования позволил прийти к выводу, что одной из эффективных форм работы с семьей являются занятия в семейных клубах, позволяющих осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому

и психическому развитию детей через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины. В специальной литературе приводится опыт непосредственного контакта родителей с педагогами и медиками, а также вечера вопросов и ответов, на которых родители имеют возможность высказать свое мнение.

Клуб – форма организации работы с родителями по вопросам воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста. Семейные клубы – неформальные объединения родителей для решения практических задач воспитания подрастающего поколения.

В отличие от устаревших форм, практикующихся в детских садах, где общение основано на поучительном характере общения, клуб строит свои отношения с семьей на принципах добровольности, личной заинтересованности, взаимоуважении. Вся работа клуба направлена на максимальную результативность встреч для всех его участников

Обычно семейные клубы организуются группой энтузиастов, где людей сплачивает увлеченность конкретными идеями в воспитании или совместное творчество детей и взрослых.

Занятия в семейных клубах предусматривают теоретическую и практическую части. Общая продолжительность заседания составляет обычно около 60 минут. Так, например, в первой, теоретической части занятий семейного клуба родителям предлагается сообщение или беседа специалиста (врача, психолога, логопеда, диетсестры и т.д.) по определенной теме занятия. Затем ко второй, практической части подключаются дети. Это может быть совместное выполнение какого-либо практического задания по теме. В третьей, заключительной части подводятся итоги занятия. Родителям выдаются разнообразные памятки, методическая литература, рекомендации.

В клубе людей объединяет общая проблема и совместные поиски оптимальных форм помощи ребенку. Тематика встреч формулируется и запрашивается родителями.

Среди основных задач, которые ставит перед собой семейный клуб любой целевой направленности можно выделить следующие:

- создание положительной эмоциональной атмосферы общения между детьми, родителями и педагогами;
- активизация и обогащение педагогических знаний и умений родителей;
- повышение психолого-педагогической культуры родителей;
- повышение креативной способности детей и родителей в совместной деятельности;
- обогащение опыта семейного воспитания.

Учет актуальных потребностей семьи и содействие формированию активной жизненной позиции участников данного процесса делает семейный клуб перспективной формой работы с родителями, способствующей укреплению института семьи, передачи ее опыта в воспитании детей, а игровая форма взаимодействия с родителями делает более эффективным партнерство семьи и детского сада.

Создавая в ДОУ условия сохранения и укрепления здоровья воспитанников, обеспечения физического развития и коррекции имеющихся отклонений у детей, организация в детском саду семейного клуба с подобной целесообразной деятельностью видится одной из наиболее оптимальных форм работы с семьей в данном направлении.



Основными направлениями взаимодействия с семьей являются:

- Изучение потребностей родителей в образовательных услугах.
- Просвещение родителей с целью повышения их правовой и педагогической культуры.

Ориентируясь на эти направления, работу с родителями мы подразделяем на:

- педагогическое просвещение родителей,
- включение родителей в деятельность ДОУ (группы).

Взаимодействие педагогов с семьей развивается по определенной схеме:

1. Социально – педагогическая диагностика семьи.

2. Выявление педагогами зон особого внимания (общих и частных проблем семьи), совместное с родителями осмысление результатов исследования.
3. Совместное создание плана действий с прогнозируемыми результатами для ребенка, педагога, родителя. Для каждой семьи определяются конкретные и реальные цели.
4. Выполнение плана действий. Вовлечение родителей в воспитательно - образовательный процесс.
5. Оценка педагогами и родителями полученных результатов. Сравнительный анализ.

Информацию об особенностях семьи мы получаем с помощью различных методов, среди которых наиболее распространенными являются анкетирование – о котором говорилось ранее, беседы, наблюдения. С помощью этих методов выявляются общие и частные проблемы семей. На основании этого планируется план взаимодействия с родителями, выбираются наиболее эффективные формы сотрудничества.

Таким образом, так как преобладающее большинство родителей имеют возраст до 40 лет и высшее образование, некоторые формы работы с родителями планируется организовывать с помощью ИКТ, а именно консультации, семинары-практикумы, открытые занятия.

Организуемая с семьей работа: помогает нацелить родителей на необходимость поддержания в ребенке пытливости, любознательности. Это не только позволяет вовлечь родителей в образовательный процесс, но и сплачивает семью (многие задания выполняются совместно). Дети с удовольствием рассказывают о своих открытиях родителям, просят найти новые сведения, что-то сделать вместе. Родители с большим интересом изготавливают книжки-малышки, оформляют альбомы, плакаты, организуют фотосессии и многое другое.

3. Организационный раздел

3.1. Режим дня

Организация режима пребывания детей соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержден Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

Режим пребывания детей в МДОУ «Д/с № 94» - с 7.00 до 19.00.

При организации режима пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении необходимо учитывать сезонные особенности, а также способствовать психологическому комфорту пребывания ребенка в детском саду, снижению негативных проявлений адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в начале учебного года при объективном ежегодном наличии вновь пришедших детей в каждую возрастную группу компенсирующей направленности, заботы о сохранении и поддержании здоровья дошкольников, имеющих нарушения речи, и т.д. Поэтому в МДОУ «Д/с № 94» имеется три сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому, на основе которых воспитатели каждой возрастной группы составляют режим дня, отвечающим потребностям и особенностям конкретной группы детей.

Диагностический (адаптационный) период

(с 1 сентября по 15 сентября и с 20 мая по 31 мая)

младшая группа (дети 2-4 лет)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.30-7.50	Здравствуйте, я пришел! Чтение, игры	Прием детей (на улице) Игровая деятельность детей Индивидуальная коррекционная работа с детьми.
7.50-8.00	Раз! Два! Раз! Два! На зарядку, детвора!	Утренняя гимнастика
8.00-8.15	А у нашей крошки чистые ладошки	Подготовка к завтраку, воспитание культурно- гигиенических навыков
8.15-8.30	Кушать кашу нам пора. Все на завтрак, детвора!	Завтрак: обучение умению правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
8.40-9.20	Вот что мы умеем!	Индивидуальная работа, диагностика ЗУН
9.20-9.45	Будем быстро одеваться. На прогулку собираться.	Обучение навыкам самообслуживания

9.45-11.45	Раз, два, три, четыре, пять! Дружно мы идем гулять!	Двигательная активность. Игры на участке. Оздоровительные мероприятия.
11.45-12.05	В группу нам уже пора. Ждет нас новая игра. А у нашей крошки чистые ладошки	Игры детей. Подготовка к обеду, воспитание культурно- гигиенических навыков.
12.05-12.20	Час обеда подошел. Сядем дружно мы за стол.	Обед: бучение умению правильно держать столовые приборы, культуре еды
12.20-12.30	Мы играли и гуляли. Время отдыха настало.	Релаксационные упражнения
12.30-15.00	Сон на порожке. Спать пора крошкам.	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна
15.00-15.10	Это время для подъема. Поднимаемся- спешим, закаляться мы хотим.	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.10-16.00	В группе некогда скучать. Будем весело играть.	Игровая деятельность детей
16.00-16.05	А у нашей крошки чистые ладошки!	Подготовка к ужину, воспитание культурно- гигиенических навыков
16.05-16.30	Время ужина пришло. Малыши, скорей за стол.	Ужин: обучение умению правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
16.30-18.00	А теперь пойдем гулять и родителей встречать.	Двигательная активность. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Диагностический (адаптационный) период

(с 1 сентября по 15 сентября и с 20 мая по 31 мая)

средняя группа (дети 4-5 лет)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.30- 8.10	«Мы рады видеть вас!» минутки радостных встреч, игры «Играем вместе!»	Прием детей (на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа.
8.10-8.25	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята»	Утренняя гимнастика Возвращение с прогулки.
8.25- 8.45	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
8.45-9.00	Минутки игры	Самостоятельная игровая деятельность детей.
9.00- 9.20	Мир познания	Подгрупповые занятия: диагностика ЗУН
9.25-12.10	Подготовка к прогулке. «Гуляй, присматривайся и закаляйся!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков Прогулка (двигательная активность, игры на участке, оздоровительные

		мероприятия, трудовое воспитание)
12.10-12.20	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Возращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
12.20- 12.45	«Это время – для обеда, значит нам за стол пора!»	Воспитание культуры еды.
12.45- 15.00	«Это время - тишины – все мы крепко спать должны!»	Чтение произведений художественной литературы. Подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Сон.
15.00- 15.15	«Это время – для здоровья, закаляйся, детвора!»	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.15-15.30	«Играем вместе!»	Игры детей по интересам. Индивидуальная коррекционная работы с детьми.
15.30-15.50	Мир познания	Подгрупповые занятия: диагностика ЗУН
15.50-16.00	«Моем мылом чисто-чисто»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
16.00-16.20	Приятного аппетита!	Ужин: воспитание культуры еды.
16.20-18.00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» «До свидания!»	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Диагностический (адаптационный) период

(с 1 сентября по 15 сентября и с 20 мая по 31 мая)

старшие группы (дети 5-7 лет)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.30- 8.10	«Мы рады видеть вас!» минутки радостных встреч, игры «Играем вместе!»	Прием детей (на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа.
8.10-8.30	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята»	Утренняя гимнастика Возращение с прогулки.
8.30- 8.45	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
8.45-9.00	Минутки игры	Самостоятельная игровая деятельность детей.
9.00- 9.30	Мир познания	Подгрупповые занятия: диагностика ЗУН
9.30-12.15	Подготовка к прогулке. «Гуляй, присматривайся и закаляйся!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков Прогулка (двигательная активность, игры на участке, оздоровительные мероприятия, трудовое воспитание)

12.15-12.25	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Возращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
12.25- 12.45	«Это время – для обеда, значит нам за стол пора!»	Воспитание культуры еды.
12.45- 15.00	«Это время - тишины – все мы крепко спать должны!»	Чтение произведений художественной литературы. Подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Сон.
15.00- 15.15	«Это время – для здоровья, закаляйся, детвора!»	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.15-15.30	«Играем вместе!»	Игры детей по интересам. Индивидуальная коррекционная работы с детьми.
15.30- 16.00	Мир познания	Подгрупповые занятия: диагностика ЗУН
16.00-16.05	«Моем мылом чисто-чисто»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
16.05-16.20	Приятного аппетита!	Ужин: воспитание культуры еды.
16.25-18.00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» «До свидания!»	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Холодный период года

(младшая группа)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.00-7.50	Здравствуйте, я пришел! Чтение потешек, песенки	Прием детей. Игровая деятельность детей. Индивидуальная коррекционная работа с детьми.
7:55-8:00	Раз! Два! На зарядку, детвора.	Утренняя гимнастика.
8:00-8:20	А у нашей крошки чистые ладошки!	Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков.
8:20-8:35	Кушать кашу нам пора! Все на завтрак, детвора!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды.
8:35-8:40	В группе некогда скучать. Будем весело играть.	Игры детей по интересам.
8:40-9:30	«Хочу всё знать» (в чередовании с минутками игры не менее 10 минут)	Групповые занятия в соответствии с расписанием.
9:30-9:55	Будем быстро одеваться, на прогулку собираться.	Обучение навыка самообслуживания.
9:55-11:55	Раз, два, три, четыре, пять. Вместе мы идём гулять	Наблюдения в природе, двигательная деятельность, игры на участке, оздоровительные мероприятия, трудовое воспитание.
11:55-12:15	В группу нам уже пора, ждёт	Игры детей.

	нас новая игра. А у нашей крошки чистые ладошки!	Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков.
12:15-12:35	Час обеда подошёл. Сядем дружно мы за стол.	Обед: обучение правильно держать столовые приборы, культуре еды.
12:35-15:00	Сон на порожке, спать пора крошкам.	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна. Сон.
15:00-15:15	Это время для подъёма - поднимаемся, спешим, закаляться мы хотим.	Оздоровительные мероприятия («Дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой).
15:15-15:30	В группе некогда скучать. Будем весело играть.	Игры детей по интересам.
15:30-15:45	«Хочу всё знать»	Подгрупповые и фронтальные занятия в соответствии с расписанием.
15:45-16:10	Давай поговорим	Беседы с детьми по патриотическому воспитанию ОБЖ, социальному развитию.
16:10-16:15	А у нашей крошки чистые ладошки!	Подготовка к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков.
16:15-16:35	Время ужина пришло – малыши скорей за стол.	Ужин: обучение правильно держать столовые приборы, культуре еды.
16:35-17:30	Наш послушный язычок	Коррекционная работа (по знанию логопеда): подгрупповая и индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми.
17:30-19:00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» Минутки игры «До свидания!»	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Холодный период года

(средняя группа)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.00- 8.00	«Мы рады видеть вас!» «Играем вместе!» Минутки заботы	Прием детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа. Совместная деятельность воспитателя и детей в уголке природы
8.00-8.10	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята»	Утренняя гимнастика
8.10- 8.20	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
8.20- 8.35	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
8.35-9.00	Минутки игры	Самостоятельная игровая деятельность детей.
9.00- 09.50	Мир познания	Подгрупповые и фронтальные занятия в соответствии с расписанием
09.50-11.55	Подготовка к прогулке. Прогулка «Гуляй, присматривайся и	Воспитание культурно-гигиенических навыков Прогулка (двигательная активность, игры на

	закаляйся!»	участке, оздоровительные мероприятия, трудовое воспитание)
11.55-12.20	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
12.20- 12.45	«Это время – для обеда, значит нам за стол пора!»	Воспитание культуры еды.
12.45- 15.00	«Это время – тишины – все мы крепко спать должны!»	Чтение произведений художественной литературы. Подготовка ко сну. Сон.
15.00- 15.15	«Это время – для здоровья, закаляйся, детвора!»	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.15- 15.30	Минутки игры	Игры детей по интересам
15.30- 15.50	Время познания	Подгрупповые и фронтальные занятия в соответствии с расписанием
15.50-16.15	«Давай поговорим»	Беседы с детьми по патриотическому воспитанию, ОБЖ, социальному развитию, игры
16.15- 16.20	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
16.20-16.40	Приятного аппетита!	Ужин: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
16.40-17.30	«Наш послушный язычок»	Коррекционная работа (по зданию логопеда): подгрупповая и индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми
17.30-19.00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» Минутки игры «До свидания!»	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Холодный период года

(старшие группы)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.00- 8.05	«Мы рады видеть вас!» «Играем вместе!» Минутки заботы	Прием детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа. Совместная деятельность воспитателя и детей в уголке природы
8.05-8.15	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята»	Утренняя гимнастика
8.15- 8.25	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
8.25- 8.45	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
8.45-9.00	Минутки игры	Самостоятельная игровая деятельность детей.
9.00- 10.00	Мир познания	Подгрупповые и фронтальные занятия в соответствии с расписанием
10.00-12.10	Подготовка к прогулке.	Воспитание культурно-гигиенических

	Прогулка «Гуляй, присматривайся и закаляйся!»	навыков Прогулка (двигательная активность, игры на участке, оздоровительные мероприятия, трудовое воспитание)
12.10-12.25	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
12.25-12.45	«Это время – для обеда, значит нам за стол пора!»	Воспитание культуры еды.
12.45-15.00	«Это время – тишины – все мы крепко спать должны!»	Чтение произведений художественной литературы. Подготовка ко сну. Сон.
15.00-15.15	«Это время – для здоровья, закаляйся, детвора!»	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.15-15.30	Минутки игры	Игры детей по интересам
15.30-15.55	Время познания	Подгрупповые и фронтальные занятия в соответствии с расписанием
15.55-16.20	«Давай поговорим»	Беседы с детьми по патриотическому воспитанию, ОБЖ, социальному развитию, игры
16.20-16.25	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
16.25-16.35	Приятного аппетита!	Ужин: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
16.35-17.30	«Наш послушный язычок»	Коррекционная работа (по зданию логопеда): подгрупповая и индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми
17.30-19.00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» Минутки игры «До свидания!»	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Холодный период года

(подготовительные группы)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.00- 8.20	«Мы рады видеть вас!» «Играем вместе!» Минутки заботы	Прием детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа. Совместная деятельность воспитателя и детей в уголке природы
8.20-8.32	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята»	Утренняя гимнастика
8.32- 8.35	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
8.35- 8.50	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
8.50-9.00	Минутки игры	Самостоятельная игровая деятельность

		детей.
9.00- 10.50	Мир познания	Подгрупповые и фронтальные занятия в соответствии с расписанием
10.50-12.20	Подготовка к прогулке. Прогулка «Гуляй, присматривайся и закаляйся!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков Прогулка (двигательная активность, игры на участке, оздоровительные мероприятия, трудовое воспитание)
12.20-12.35	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
12.35- 12.55	«Это время – для обеда, значит нам за стол пора!»	Воспитание культуры еды.
12.55- 15.00	«Это время – тишины – все мы крепко спать должны!»	Чтение произведений художественной литературы. Подготовка ко сну. Сон.
15.00- 15.15	«Это время – для здоровья, закаляйся, детвора!»	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.15- 15.30	Минутки игры	Игры детей по интересам
15.30- 16.00	Время познания	Подгрупповые и фронтальные занятия в соответствии с расписанием
16.00-16.25	«Давай поговорим»	Беседы с детьми по патриотическому воспитанию, ОБЖ, социальному развитию, игры
16.25- 16.35	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
16.35-16.45	Приятного аппетита!	Ужин: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
16.45-17.30	«Наш послушный язычок»	Коррекционная работа (по зданию логопеда): подгрупповая и индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми
17.30-19.00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» Минутки игры «До свидания!»	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Тёплый период года

(младшая группа)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.00-7.50	Здравствуйте, я пришел! Чтение потешек, песенок	Прием детей (на улице) Игровая деятельность детей Индивидуальная коррекционная работа с детьми
7.50-8.00	Раз! Два! Раз! Два! На зарядку детвора!	Утренняя гимнастика (на улице)
8.00-8.15	А у нашей крошки чистые ладошки	Подготовка к завтраку, воспитание культурно- гигиенических навыков
8.15-8.30	Кушать кашу нам пора. Все на завтрак, детвора!	Завтрак: обучение умению правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды

8.40-9.00	Давай поговорим Будем мы активными, сильными, красивыми	Беседы с детьми по ОБЖ, социальному развитию Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла
9.00-9.15	Будем быстро одеваться, на прогулку собираться	Обучение навыкам самообслуживания
9.15-11.15	Раз, два, три, четыре, пять! Вместе мы идем гулять!	Двигательная активность Игры на участке Оздоровительные мероприятия
11.15-11.50	В группу нам уже пора. Ждет нас новая игра! А у нашей крошки чистые ножки и ладошки! (мытьё ног после прогулки, мытьё рук)	Игры детей Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков
11.50-12.10	Час обеда подошел. Сядем дружно мы за стол.	Обед: обучение умению правильно держать столовые приборы, культуре еды.
12.10-12.30	Мы играли и гуляли. Время отдыха настало.	Релаксационные упражнения
12.30-15.00	Сон на порожке. Спать пора крошкам.	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна.
15.00-15.10	Это время для подъема - поднимаемся, спешим, закаляться мы хотим	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.10-15.40	В группе некогда скучать. Будем весело играть.	Игровая деятельность детей
15.40-15.50	А у нашей крошки чистые ладошки!	Подготовка к ужину, воспитание культурно-гигиенических навыков.
15.50-16.30	Время ужина пришло - малыши, скорей за стол!	Ужин: обучение умению правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
17.00-19.00	А теперь пойдём гулять и родителей встречать	Двигательная активность. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Теплый период

(средняя группа)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.00- 8.10	«Мы рады видеть вас!» «Играем вместе!»	Прием детей (на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа.
8.10-8.17	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята»	Утренняя гимнастика (на улице)
8.17- 8.25	«Умывайся, не ленись – чистым за обед садись!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков
8.25- 8.45	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре

		еды
8.45-9.00	Светит солнышко! Пора На прогулку – детвора!	Подготовка к прогулке и занятиям на участке
9.00- 9.50	«Давай поговорим» Минутки красоты	Беседы с детьми по ОБЖ, социальному развитию Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла (по возможности – на участке)
9.50-12.10	Подготовка к прогулке. «Гуляй, присматривайся и закаляйся!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков Прогулка (двигательная активность, игры на участке, оздоровительные мероприятия, трудовое воспитание)
12.10-12.20	«Мой ножки, ручки, не ленись – чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
12.20- 12.45	«Это время – для обеда, значит нам за стол пора!»	Воспитание культуры еды.
12.45- 15.00	«Это время - тишины – все мы крепко спать должны!»	Чтение произведений художественной литературы. Подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Сон.
15.00- 15.15	«Это время – для здоровья, закаляйся, детвора!»	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.15-15.50	«Снова солнышко нас ждет- нас играть скорей зовет!»	Игры детей на участке. Индивидуальная коррекционная работы с детьми.
15.50-16.00	«Моем мылом чисто-чисто»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
16.00-16.20	Приятного аппетита!	Ужин: воспитание культуры еды.
17.00-19.00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» «До свидания!»	Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

Теплый период

(старшие группы)

Время	Режимные моменты	Содержание
7.00- 8.10	«Мы рады видеть вас!» «Играем вместе!»	Прием детей (на улице). Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа.
8.10-8.20	«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята»	Утренняя гимнастика (на улице)
8.20- 8.30	«Мой ножки, ручки, не ленись – чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков

8.30- 8.45	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение правильно держать столовые приборы, обучение культуре еды
8.45-9.00	Светит солнышко! Пора На прогулку – детвора!	Подготовка к прогулке и занятиям на участке
9.00- 10.50	«Давай поговорим» Минутки красоты	Беседы с детьми по ОБЖ, социальному развитию Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла (по возможности – на участке)
10.50-12.10	Подготовка к прогулке. «Гуляй, присматривайся и закаляйся!»	Воспитание культурно-гигиенических навыков Прогулка (двигательная активность, игры на участке, оздоровительные мероприятия, трудовое воспитание)
12.10-12.25	«Мой ножки, ручки, не ленись – чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
12.25- 12.45	«Это время – для обеда, значит нам за стол пора!»	Воспитание культуры еды.
12.45- 15.00	«Это время - тишины – все мы крепко спать должны!»	Чтение произведений художественной литературы. Подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Сон.
15.00- 15.15	«Это время – для здоровья, закаляйся, детвора!»	Оздоровительные мероприятия («дорожка здоровья» с дыхательной гимнастикой)
15.15-15.55	«Снова солнышко нас ждет- нас играть скорей зовет!»	Игры детей на участке. Индивидуальная коррекционная работы с детьми.
15.55-16.05	«Моем мылом чисто-чисто»	Возвращение с прогулки. Воспитание культурно-гигиенических навыков
16.05-16.20	Приятного аппетита!	Ужин: воспитание культуры еды.
17.00-19.00	«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!» «До свидания!»	Прогулка. Игры на участке. Уход детей домой. Работа с родителями.

3.2. Циклограмма педагогической деятельности организация самостоятельной деятельности

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.00-8.32	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика
8.32-9.00	Подготовка к занятиям		Подготовка к занятиям	Подготовка к занятиям	Подготовка к занятиям
9.00-10.50	Занятия Индивидуальная работа		Занятия	Занятия Индивидуальная работа	Занятия
10.50 -11.00	Подготовка к занятиям на улице		Подготовка к занятиям на улице	Подготовка к занятиям на улице	Подготовка к занятиям на улице
11.00-12.00	Занятие на улице		Занятие на улице Индивидуальная работа	Занятие на улице	Занятие в специальной группе
12.00-13.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям, оформление информационных материалов для родителей		Работа с документацией, подготовка к занятиям, оформление информационных материалов для родителей	Работа с документацией, подготовка к занятиям, оформление информационных материалов для родителей	Работа с документацией, подготовка к занятиям, оформление информационных материалов для родителей
13.00-15.50		Работа с документацией, подготовка к занятиям,			

		оформление информационных материалов для родителей			
15.50-16.20		Занятие			
16.20-18.00		Работа с семьями воспитанников (заседания в семейном клубе, индивидуальные, групповые консультации, выступления на родительских собраниях и др)			

3.3. Режим двигательной активности

В настоящее время здоровье – это не только вопрос конкретного человека, но и новая концепция здоровья, подтверждающая его социальную сущность, которая заключается в распределении ответственности за охрану здоровья между обществом, индивидуумом и медицинскими работниками. Здоровье как общественная проблема охватывает комплекс медико-биологических, психологических, физкультурно-оздоровительных и социальных наук.

Целью нашего дошкольного учреждения является создание оптимальных условий для эффективного решения проблем развития каждого дошкольника. Задача охраны и укрепления здоровья детей является одной из основных задач работы ДОУ.

Как отмечалось выше, наличие речевой патологии у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по их оздоровлению и физическому воспитанию.

В каждый период жизни ребенка его движение связано с решением определенных приоритетных жизненно важных задач. В дошкольный период это задачи социальной значимости, например, развитие речи. Речь является одной из самых сложных высших психических функций организма, от степени сформированности, которой зависит уровень общей подготовленности ребенка к успешному обучению в общеобразовательной школе. Особенно важна эта задача в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Точное, динамическое выполнение упражнений для ног, рук, туловища, головы подготавливает и совершенствует движение артикуляторных органов (губ, языка, нижней челюсти), которые, являются ведущими. При формировании правильного звукопроизношения в системе оздоровительных форм работы ведущее место принадлежит обеспечению потребности ребенка в двигательной активности. С одной стороны, двигательная активность ребенка помогает интенсивнее развивать его речь, с другой – формирование движений происходит при участии речи.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Сочетание здоровьесберегающих технологий на практике позволяет добиваться большой двигательной активности, улучшения физического, психического и нравственного здоровья детей. У детей нормализуется речевое дыхание, улучшается

ритмико-интонационная сторона речи, повышается речевая активность. Развивается функциональная зрелость всех тех систем, на которые падает основная тяжесть нагрузок. Повышается работоспособность, внимательность, инициативность. Оказывается, стимулирующее влияние на психомоторную, умственную и речедвигательную деятельность. У детей улучшается эмоциональное состояние, речь, сон, аппетит, снижается заболеваемость.

Из опыта работы я отметила, что благодаря применению вышеуказанных технологий дети реже болеют, улучшается процесс запоминания материала, улучшаются процессы автоматизации и дифференциации звуков, легче увеличивается словарный запас. Дети чаще эмоционально положительно настроены, у них улучшается речевое дыхание.

Охрана и укрепление здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи является актуальной проблемой дошкольных образовательных учреждений, так как распространенность отклонений в состоянии здоровья детей вышеуказанной категории весьма значительна.

У дошкольников имеют место нарушения зрения, преимущественно близорукость, нарушения осанки – асимметрия плеч и лопаток, сутулость, а в более тяжелых случаях и искривления позвоночника (сколиоз). А увеличение нагрузки на организм детей в век информационных технологий губительно сказывается на их здоровье.

Эффективность мер, которые направлены на охрану здоровья детей, во многом зависит не только от врачей, но и от педагогов, которые владеют здоровьеразвивающими и здоровьесберегающими приемами и технологиями, применяемыми в период функциональной неустойчивости детского организма.

Одним из направлений работы в детском саду компенсирующего вида является физическое воспитание и обучение на основе интеграции двигательной и речевой деятельности. Предпосылкой к данной интеграции является общность механизмов управления.

Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Точное, динамическое выполнение упражнений для ног, рук, туловища, головы подготавливает и совершенствует движение артикуляторных органов (губ, языка, нижней челюсти), которые, являются ведущими. При формировании правильного звукопроизношения в системе оздоровительных форм работы ведущее место принадлежит физической культуре, обеспечивающей удовлетворение биологической потребности ребенка двигательной

активности. С одной стороны, двигательная активность ребенка помогает интенсивнее развивать его речь, с другой – формирование движений происходит при участии речи.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Формы организации двигательного режима:

- Физкультурное занятие.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Подвижные игры.
- Утренняя гимнастика.
- Двигательно-оздоровительные моменты (физкультминутки, паузы бодрствования, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами).
- Туристические походы, прогулки в лес.
- Физкультурные досуги.
- Спортивные праздники, соревнования.
- Недели здоровья

3.4. Особенности организации предметно-развивающей среды

Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность их жизни, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них.

Непременным условием построения развивающей среды в МДОУ «Д/с № 94» является опора на личностно-ориентированную модель взаимодействия между детьми и взрослыми.

Стратегия и тактика построения среды определяется особенностями личностно-ориентированной модели воспитания. Её основные черты таковы:

1. Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над, а вместе!»
2. Его цель – содействовать становлению ребёнка как личности
3. Это предполагает решение следующих задач:
 - Обеспечить чувство психологической защищённости – доверие ребёнка к миру
 - Радости существования (*психологическое здоровье*)
 - Формирование начал личности (*базис личностной культуры*)

- Развитие индивидуальности ребёнка – не «запрограммированность», а содействие развитию личности

Зал	Назначение оборудования	Наименование оборудования	
Физкультурный зал	Для ходьбы, бега, равновесия.	Массажные коврики и доски, шнуры разной длины, дорожки со следами, ориентиры, скамейки, лестницы для перешагивания (нестандартное оборудование), кольца и половинки мячей (многофункциональное нестандартное оборудование). Кубы деревянные разных размеров	
		Для прыжков	Обручи большие и маленькие
			Фитболы
			Шнуры короткие
			Шнур длинный
Скакалки			
	Для метания, бросания, ловли.	Мячи разных размеров, мешочки с песком (120-400 гр.), кольца для забрасывания мячей, корзины, стойки.	
	Для ползания, лазанья	Скамейки разной высоты, воротики, шведская стенка, доска наклонная.	
	Многофункциональное нестандартное оборудование	Бруски пластмассовые, половинки мячей, кольца мягкие, черепахи, змея. (Для ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перебрасывания, палки пластмассовые разной длины, игр и т.д.)	

- Знания, умения, навыки рассматриваются не как цель, как средство полноценного развития личности.

4. Способы общения – понимание, признание, принятие личности ребёнка, основные на формирующейся у взрослых способности стать на позицию ребёнка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции.

5. Тактика общения – сотрудничество. Позиция взрослого – исходить из интересов ребёнка и перспектив его дальнейшего развития как полноценного члена общества.

Исключительное значение в воспитательном процессе придаётся игре, позволяющей ребёнку проявить полную активность, наиболее полно реализовать себя.

Игровое пространство должно иметь свободно определяемые элементы в рамках игровой площадки, которые давали бы простор изобретательству, открытиям.

Эти положения личностно-ориентированной модели обнаруживают себя в следующих принципах построения развивающей среды в дошкольных учреждениях:

1. принцип дистанции, позиции при взаимодействии
2. принцип активности, самостоятельности, творчества
3. принцип стабильности, динамичности
4. принцип комплексирования и гибкого зонирования
5. принцип эмотиогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребёнка и взрослого
6. принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды
7. принцип открытости – закрытости
8. принцип учёта половых и возрастных различий детей.

Младшая группа

Рекомендуемые подвижные игры: «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку», «Где спрятался мышонок?», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Воробьишки и кот», «Птичка и птенчики», «Кролики», «Лягушка», «Трамвай», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет», «Поймай снежинку», «Снежинки», «Добеги до кегли», «Мыши в кладовой», «Птички в гнёздышках», «Сбей кеглю», «Мы топаем ногами»

Организация предметно-пространственной развивающей среды

Уголок «Маленькие спортсмены» в групповом помещении

1. Большие надувные мячи (2—3 штуки)
2. Мячи малые и средние разных цветов (по 4—5 штук).
3. Обручи (3—4 штуки).
4. Флажки разных цветов (8—10 штук).
5. Ленты разных цветов на колечках (8—10 штук).
6. Тонкий канат, веревки.
7. Кубики маленькие и средние разных цветов (по 8—10 штук).
8. Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания.
9. Массажные мячики разных цветов (8—10 штук).

10. Массажные коврики и ребристые дорожки.
11. Нетрадиционное спортивное оборудование (мячи-сок; гантельки из пластиковых бутылочек, наполненных песком и т.п.).
12. Трехколесный велосипед или тренажер-велосипед, сделанный из трехколесного велосипеда со снятыми колесами.
13. Забавная игрушка-кольцеброс.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Организация предметно-пространственной развивающей среды

Раздевалка

1. Шкафчики с определителем индивидуальной принадлежности (яркими картинками и фотографиями детей)
2. Скамейки.
3. «Алгоритм» процесса одевания.
4. Стенд для взрослых «Вот, что мы умеем» (постоянно обновляющаяся выставка работ детей).
5. Стенд «Вот как мы живем» (постоянно обновляющаяся фотовыставка).
6. Стенд «Здоровей-ка» (информация о лечебно-профилактических процедурах, проводимых в группе).
7. «Уголок для родителей» (рекомендации родителям по организации досуга детей, материалы для игр и домашних занятий)
8. Мини библиотека методической литературы для родителей и книг для чтения детям дома
9. Информационный стенд (режим работы детского сада и группы, расписание работы специалистов, рекомендации специалистов, объявления).

Средняя группа

Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком», «Медведь и пчелы», «Удочка». **Рекомендуемые игры с речевым сопровождением:** «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верба-вербочка», «Веселый пешеход».

Рекомендуемые подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц». **Организация предметно-пространственной развивающей среды**

Центр физической культуры в групповом помещении

1. Мячи большие надувные.

2. Мячи средние.
3. Мячи малые.
4. Массажные мячики разных цветов и размеров.
5. Обручи.
6. Гимнастические палки.
7. Ленты разных цветов на кольцах.
8. Султанчики.
9. Кубики.
10. Кегли.
11. Тонкий канат или цветные веревки.
12. Флажки разных цветов.
13. «Дорожка движения».
14. Гимнастическая лестница.
15. Мишени на ковровиновой основе с набором мячиков и дротиков на «липучках».
16. Кольцеброс.
17. Нетрадиционный спортивный инвентарь (самодельные детские эспандеры, гантели, мячи-сокс и т.п.).

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Организация предметно-развивающей среды

Раздевалка

1. Шкафчики с определителем индивидуальной принадлежности (яркими картинками-наклейками)
2. Скамейки.
3. «Алгоритм» процесса одевания.
4. Стенд для взрослых «Наши работы» (постоянно обновляющаяся выставка).
5. Стенд «Наша жизнь в детском саду» (постоянно обновляющаяся фотовыставка).
6. Стенд «Здоровей-ка» (информация о лечебно-профилактических процедурах, проводимых в группе).
7. «Материалы для оформления родительского уголка в групповой раздевалке. Средняя группа».
8. Мини-библиотека методической литературы для родителей и книг для чтения детям дома.
9. Информационный стенд (режим работы детского сада и группы, расписание работы специалистов, рекомендации специалистов, объявления).

Старшая группа

Рекомендуемые игры и упражнения

Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай», «Мы — веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок», «Лови не лови», «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка».

Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

Словесные игры: «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Зимние игры: «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза .

Игровые поединки: «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки».

Эстафетные игры: «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

Организация предметно-пространственной развивающей среды

Физкультурный центр в групповом помещении

1. Мячи средние разных цветов.
2. Мячи малые разных цветов.
3. Мячики массажные разных цветов и размеров.
4. Обручи.
5. Канат, веревки, шнуры.
6. Флажки разных цветов.
7. Гимнастические палки.
8. Кольцеброс.
9. Кегли.

10. «Дорожки движения».
11. Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на «липучках».
12. Детская баскетбольная корзина.
13. Длинная скакалка.
14. Короткие скакалки.
15. Летающая тарелка (для использования на прогулке).
16. Нетрадиционное спортивное оборудование.
17. Массажные и ребристые коврики.
18. Тренажер из двухколесного велосипеда типа «Малыш».
19. Поролоновый мат.
20. Гимнастическая лестница.

Подготовительная группа

Рекомендуемые игры

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу». **Игры с прыжками:** «Волк во ров», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

Метание: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо». **Лазание:** «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка».

Игры с пластмассовой тарелкой: «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета». **Словесные игры:** «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха». **Игровые поединки:** «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка».

Организация предметно-пространственной развивающей среды

Физкультурный центр в групповом помещении

1. Мячи малые, средние разных цветов, фитболы.
2. Мячики массажные разных цветов и размеров.
3. Обручи (малые и большие).
4. Канат, толстая веревка, шнур.
5. Флажки разных цветов.
6. Гимнастические палки.
7. Кольцеброс.
8. Кегли.
9. «Дорожки движения» с моделями и схемами выполнения заданий.
10. Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на «липучках».
11. Детская баскетбольная корзина.
12. Длинная и короткая скакалки.

13. Бадминтон, городки.
14. Томагавк, летающие тарелки.
15. Ребристые дорожки.
16. Нетрадиционное спортивное оборудование.
17. Тренажер из двухколесного велосипеда.
18. Гимнастическая лестница.
19. Поролоновый мат.
20. Комплекс «Батыр» (канат, веревочная гимнастическая лестница, лестница с металлическими перекладинами, гимнастические кольца на веревках, перекладина на веревках).

3.5. Перспективный план образовательной деятельности

I младшая группа

СЕНТЯБРЬ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема			Кукла как прообраз человека. Части тела и лица	Семья.
Цель	Определить степень овладения детьми физическими навыками		Формировать умение ходить и бегать в прямом направлении с согласованными движениями рук и ног. Ползать на четвереньках по прямой. Катать мяч двумя руками. Подпрыгивать на двух ногах на месте.	
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	ДИАГНОСТИКА		Подгруппами в прямом направлении.	Всей группой в прямом направлении.
Бег			Бег подгруппами в прямом направлении.	Всей группой в прямом направлении.
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 1	
Упражнения в равновесии			По кругу руки вверх, на носочках.	
Ползание, лазание			На четвереньках по прямой.	На четвереньках между предметами
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Катание мяча двумя руками.	Катание мяча двумя руками между предметами
Прыжки			На двух ногах подпрыгивая на месте.	На двух ногах с продвижением
Строевые упражнения			Построение в колонку по одному.	
НРК				
Подвижная игра			«Беги ко мне!»,» Кукла неваляшка»	«Беги ко мне!», «Маленькие и большие ножки» «Кто живет у нас в квартире?»
Материал			Ориентир, мячи, флажок	

ОКТАБРЬ

№ занятия	І	І	І	І	І
Лексическая тема	Осень.	Овощи	Фрукты	Туалетные принадлежности	Игрушки
Цель	Продолжать формировать умение детей ходить в прямом направлении за воспитателем с согласованными движениями рук и ног, ходить по дорожке, сохраняя равновесие по доске, лежащей на полу; катать мяч воспитателю, отталкивая его двумя руками			Формировать умение ходить и бегать в прямом направлении с согласованными движениями рук и ног. Ползать на четвереньках по прямой. Катать мяч двумя руками. Подпрыгивать на двух ногах на месте.	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Всей группой в прямом направлении.		Всей группой в прямом направлении.	Всей группой в прямом направлении.	
Бег	За инструктором по физической культуре всей группой в прямом направлении.				
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 2		КОМПЛЕКС № 3		КОМПЛЕКС № 3а
Упражнения в равновесии	Ходьба по прямой дорожке (ширина – 20 см, длина – 2-3 метра).		Ходьба на носках за воспитателем.		
Ползание, лазание	По скамейке.		По скамейке		
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Катание мяча двумя руками воспитателю.		Бросание мяча вперед, двумя руками воспитателю снизу.		Катание мяча друг другу.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте.				
Строевые упражнения	Построение в колонку по одному.		Построение в шеренгу.		
НРК					
Подвижная игра	«Солнышко и дождик», «В огороде у ребяток», «Овощи-фрукты»		«Катится колобок», «Мой веселый звонкий мяч!», «Матрешки и карусели»		
Материал	Ориентир, мячи, массажный коврик, скамейка		Ориентир, мячи, скамейка, массажный коврик.		

НОЯБРЬ

№ занятия	І	І	І	І	
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Уточка	Петушок	Дом	
Цель		Формировать умение ходить друг за другом с переходом на бег, сохраняя равновесие. Катать мяч друг другу, энергично отталкивая двумя руками; правильно отталкиваться ногами от пола при прыжке.			Формировать умение ходить приставным шагом соблюдая правильную осанку. Отталкивать мяч при броске двумя руками. Упражнять в прыжках на месте и с продвижением (одновременно отталкиваясь от пола двумя ногами). Проявлять инициативу в играх.
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание		Ходьба за воспитателем с переходом на бег и наоборот.	Ходьба за воспитателем с переходом на бег и наоборот.	Ходьба за воспитателем с переходом на бег и наоборот.	
Бег		Друг за другом в колонке по одному.		Друг за другом в колонке по одному.	
Общеразвивающие упражнения		КОМПЛЕКС № 5			
Упражнения в равновесии		Обходя предметы (руки на поясе).	Ходьба с высоким поднятием колен.	Обходя предметы. Приставным шагом вперед.	
Ползание, лазание		По скамейке, стоящей на полу. По наклонной доске		По доске приподнятой одним концом на высоту 20 см.	
Катание, бросание, ловля, метание мяча		Катание мяча друг другу в паре.		Бросание мяча из-за головы.	
Прыжки		Прыжки на двух ногах на месте		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.	
Строевые упражнения		Построение в шеренгу.		Построение в круг.	
НРК					
Подвижная игра		«Утка с утятами»	«Курочка хохлатка», «Раз, два, три – домик найди», «Кто в домике живет»	«Раз, два, три - убеги!», «Волшебные снежинки», «Заморожу!»	
Материал		Кегли, мячи, массажный коврик, скамейка	Мячи, ориентир.	Гимнастическая доска, мячи, доска	

ДЕКАБРЬ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	Зимние забавы	Посуда. Профессия повар	Продукты питания	Праздник елки
Цель	Формировать умение ходить по наклонной доске, закрепленной на перекладине. Принимать правильное исходное положение при выполнении броска из положения сидя. Упражнять в прыжках с продвижением, прыжках через шнур. Воспитывать желание помогать убирать инвентарь		Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга с согласованными свободными движениями рук и ног. Перелазить через бревно удобным способом, боком. Развивать умение правильного обхвата мяча при бросании. Отталкиваться от пола при прыжке. Воспитывать желание проявлять инициативу в играх	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба друг за другом в колонке на носках, меняя направление.		Ходьба друг за другом, с изменением направления на носках.	
Бег	Друг за другом в колонке по одному.			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 6		КОМПЛЕКС № 9	
Упражнения в равновесии	Ходьба по прямой дорожке, руки в сторону (ширина – 20 см, длина – 2-3 метра).		Ходьба по шнуру.	
Ползание, лазание	По доске приподнятой одним концом на 30 см		Перелезание через скамейку.	
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Бросание мяча из положения сидя на полу	Бросание мяча через шнур натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 метра		Бросание через сетку на уровне роста ребенка
Прыжки	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	Прыжки через шнур	Прыжки через две параллельные линии	
Строевые упражнения	Построение в круг.			
НРК				
Подвижная игра	«Будь внимательна», «Через ручеек»	«Добеги до флажка», «Угадай и хлопни», «Самолеты»	«Убеги от снежка», «Зайка беленький сидит»	
Материал	Мячи на каждого ребенка, массажный коврик, шнур, доска (ширина – 20 см, длина 2-3 метра).		Ориентир, мячи, массажный коврик, скамейка.	

ЯНВАРЬ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Одежда и обувь	Грузовой транспорт	Пассажирский транспорт
Цель		Продолжать формировать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Развивать равновесие при ходьбе приставным шагом, учить правильно, обхватывать скамейку при ползании, развивать силу рук, равновесия. Упражнять в прыжках, умение выполнять простейшие действия в играх.		
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание		Ходьба друг за другом, на хлопок остановка.		
Бег		На носках.	На пятках.	
Общеразвивающие упражнения		В медленном темпе 30 секунд		
Упражнения в равновесии		КОМПЛЕКС № 11		КОМПЛЕКС № 12
Ползание, лазание		Ходьба приставным шагом вперед.		
Катание, бросание, ловля, метание мяча		По гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.		
Прыжки		Бросание мяча через шнур натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 метра		
Строевые упражнения		Прыжки через две параллельные линии		
НРК		Построение в круг, в колонку		
Подвижная игра		«Не наступи на линию», «Прокати мяч»	«Воробушки и автомобиль»	«Такси»
Материал		Гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, шнур. Массажный коврик, разноцветные платочки		

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	Заяц	Лиса	Волк	Мамин день. 8 марта
Цель	Формировать умение пролезать под дуги любым удобным способом, ловить мяч двумя руками, прыгать через линию одновременно на двух ногах. Воспитывать активность на занятиях.		Формировать умение высоко поднимать ногу при перешагивании через предметы, упражнять в пролезании под дуги, развивать координация движения при бросании мяча друг другу. Упражнять в прыжках. Воспитывать интерес к выполнению заданий.	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба за воспитателем друг за другом в колонке на носках.		Ходьба на пятках, на носках.	
Бег	В медленном темпе за воспитателем.			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 13		КОМПЛЕКС № 13а	
Упражнения в равновесии	Ходьба приставным шагом в левую и правую сторону.		Ходьба по прямой дорожке (длина 2-3 метра, ширина – 20 см)	
Ползание, лазание	Ползание под дугами.			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Бросание мяча воспитателю и ловля		Бросание мяча друг другу	
Прыжки	Прыжки через две линии (дорожку, ручеек)		Прыжки через две параллельные линии	Прыжки вверх с касанием предмета
Строевые упражнения	Построение в колонну, круг.			
НРК				
Подвижная игра	«Лиса и зайцы	«Лиса в курятнике» «Не наступи на линию»	«Волк и козлята»	«Найди свою скамейку», «Мамины помощники»
Материал	Дуги (2 шт), мячи на каждого ребенка, массажный коврик, маска лисы		Кольца мягкие для перешагивания, мячи, массажный коврик, маска волка.	

МАРТ

№ занятия	І	І	І	І
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Медведь	Мебель	Весна
Цель		Формировать умение ходить по залу в разных направлениях и находить свое место в колонке; подлезать под веревку, не касаясь ее головой. Воспитывать умение работать сообща (при бросании мяча друг другу). Отталкиваться от пола двумя ногами при прыжке.		Формировать умение правильно обхватывать перекладину при лазании по гимнастической лесенке. Развивать равновесие, упражнять в подлезании под веревку.
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание		Ходьба друг за другом, враспыну.		Ходьба друг за другом, обходя предметы.
Бег		В медленном темпе друг за другом.		
Общеразвивающие упражнения		КОМПЛЕКС № 14		КОМПЛЕКС № 15
Упражнения в равновесии		Стоя на носочках	Приставным шагом через предметы, высота – 10-15 см.	Кружение в медленном темпе.
Ползание, лазание		Ползание по скамейке	Подлезание по веревку, высота – 30-40 см	Лазание по шведской лесенке
Катание, бросание, ловля, метание мяча		Бросание мяча вверх	Бросание мяча друг другу	Метание мешочка на дальность
Прыжки		На месте	Прыжки вверх с касанием предмета	Прыжки через линии (косички)
Строевые упражнения		В круг	Построение в колонку, круг.	
НРК				
Подвижная игра		«Мишка косолапый»	«Не наступи на линию» «Догони меня» «Раз, два, три – подскажи»	«Попади в воротца», «Мебель»
Материал		Скамейка, мячи	Кольца мягкие, веревка, мячи на каждого ребенка, коврик.	Шнур, мешочки, массажные дорожки.

АПРЕЛЬ

№ занятия	I	I	I	I	I
Лексическая тема	Птицы: Воробей	Кошка	Собака	Лошадь	Корова
Цель	Формировать умение правильно делать замах при метании, упражнять в прыжках, развивать равновесие. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.			Закрепить умение лазать по гимнастической стенке, прыгать на двух ногах с продвижением, развивать координацию движений при метании и лазании. Воспитывать умение выполнять правила в подвижных играх.	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Друг за другом на носках, приставным шагом вперед.			Ходьба друг за другом на носках, приставным шагом в стороны.	
Бег	В медленном темпе друг за другом.				
Общеразвивающие упражнения		КОМПЛЕКС № 16		КОМПЛЕКС № 17	
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны).			Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.	
Ползание, лазание	Лазание по гимнастической лесенке		Лазание по гимнастической лесенке вверх и вниз, высота – 1-1,5м, удобным способом		Пролезание через туннель
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание мешочков через линию			Метание мешочков в горизонтальную цель	
Прыжки	Прыжки через две линии		Прыжки через две параллельные линии (ширина – 30 см)		Прыжки с продвижением вперед
Строевые упражнения	Построение в колонку, круг.				
НРК					
Подвижная игра	«Воробышки и автомобиль»	«Кот Васька», «Пузырь»	«Лохматый пес», «Поезд»	«Ловишки», «Эй, лошадка»	«Коровки и лошадки», «Свинки и козлятки»
Материал	Гимнастическая скамейка, мешочки, 2 шнура			Гимнастическая скамейка, мешочки, шнур, туннель	

МАЙ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	Деревья	Рыбка.	Цветы	Насекомые. Лето.
Цель	Формировать умение ходить по скамейке высоко поднимая колено оттягивая носок вниз. Развивать умение перебрасывать мешочки через шнур; быстроту реакции; умение приземляться на полусогнутые ноги. Воспитывать интерес к выполнению задания.		Оценить степень овладения детьми основными движениями.	
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба в колонне друг за другом		ДИАГНОСТИКА	
Бег	Друг за другом в медленном темпе			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 18			
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предмет			
Ползание, лазание	Ползание через туннель			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание мешочков через веревку, натянутую на уровне роста ребенка			
Прыжки	С продвижением вперед Перепрыгивание через предмет.			
Строевые упражнения	Построение в колонку, в круг.			
НРК				
Подвижная игра	«Солнышко и дождик», «Будь внимателен», «Колокольчик»			
Материал	Гимнастическая скамейка, туннель, мешочки с песком, кубики (высота 5 см)			

Занятия на улице.

Первая младшая группа

сентябрь

Ходьба в прямом направлении.

Бег всей группой в прямом направлении

Прыжки на двух ногах на месте.

игры:

Беги ко мне

Кукла - неваляшка.

Кто живет у нас в квартире

Пузырь

октябрь

Ходьба в прямом направлении подгруппами, парами взявшись за руки.

Бег за воспитателем всей группой в прямом направлении.

Прыжки на двух ногах на месте.

игры:

Солнышко и дождик.

Мой веселый звонкий мяч.

В огороде у ребят.

Угадай и хлопни.

ноябрь

Ходьба за воспитателем с переходом на бег.

Прыжки на двух ногах на месте.

Построение в круг.

игры:

Займи домик.

Как у курочки хохлатки.

Раз, два, три, беги.

Мой веселый звонкий мяч.

декабрь

Ходьба друг за другом, на носочках.

Бег друг за другом в колонне по одному.

Прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Построение в круг.

игры:

Волшебные снежки.

Заморожу.

Поезд.

Зайка серенький сидит.

январь

Ходьба друг за другом, приставным шагом.

Бег друг за другом в колонне по одному.

Построение в колонну, в круг.

Метание снежков.

игры:

Зайка беленький сидит.

Лиса и зайцы.

Карусель.

Самолеты.

февраль

Ходьба в колонне друг за другом, обходя предметы.

Бег в медленном темпе за воспитателем.

Прыжки на двух ногах с продвижением.

Бросание снежков вдаль.

игры:

Зайка беленький сидит.

Лиса и зайцы.

Убегай от снежка

Пузырь

март

Ходьба друг за другом, обходя предметы.

Бег друг за другом в медленном темпе.

Прыжки на двух ногах с продвижением.

игры:

Воробышки и автомобиль.

Птички летают.

Зайка беленький сидит.

Догони меня.

апрель

Ходьба в колонне друг за другом, на сигнал - в рассыпную.

Бег друг за другом, в рассыпную.

Прыжки в длину с места.

Повороты влево.

игры:

Кот и мыши.

Лохматый пес.

Кто быстрее.

Котик к печке подошел.

май

Ходьба в колонне, на носках, на пятках.

Бег в медленном темпе 60 сек.

Прыжки в длину с места.

Повороты влево, вправо.

игры:

Найди свое место.

Найди и подбеги.

Найди домик

Беги ко мне

II младшая группа

СЕНТЯБРЬ

№ занятия	I	I	I	I	I	
Лексическая тема	ДИАГНОСТИКА		Кукла как прообраз человека. Части тела и лица	Семья.	Осень	
Цель	Определить степень овладения детьми физическими навыками		Формировать умение на четвереньках ползать по прямой, подпрыгивать на двух ногах на месте, упражнять в ходьбе с подниманием колена. Развивать умение строиться в шеренгу по сигналу воспитателя. Активно участвовать в играх.			
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	ДИАГНОСТИКА		Ходьба в колонне друг за другом на изменение музыки, на носках.			
Бег			Обычный подгруппами и всей группой.			
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 1		КОМПЛЕКС № 2	
Упражнения в равновесии			Ходьба с высоким подниманием колен			
Ползание, лазание			На четвереньках по прямой (4-5 метра).			
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Катание мяча друг другу			
Прыжки			На двух ногах на месте.			
Строевые упражнения			Построение в колонку по одному.			
НРК						
Подвижная игра			«Беги ко мне!», «Раз, два, три – кукла покажи» (нос, руку...)		«Убегай!», «Кто живет у нас в квартире?»	
Материал			Ориентир, мячи, массажные коврики.			

ОКТАБРЬ

№ занятия	I	I	I	I	I
Лексическая тема	Осень	Овощи	Фрукты.	Туалетные принадлежности	Игрушки
Цель	Формировать умение ползать на четвереньках между предметами. Катать мяч между предметами отталкивая его двумя руками. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать умение выполнять правила в играх.			Формировать умение ползать на четвереньках вокруг предметов. Прокатывать мяч под дугами по сигналу. Ходить парами не забегая вперед. Строиться в шеренгу и колонну (с помощью воспитателя). Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	В колонне за воспитателем, на изменение музыки на пятках.			В колонне друг за другом с разными положениями рук, на хлопок остановка.	
Бег	Обычный, на носках.			С одного конца зала на другой.	
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 3			КОМПЛЕКС № 3а	
Упражнения в равновесии	Ходьба с высоким подниманием колен		Ходьба в колонне по одному		Ходьба парами
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках между предметами			Ползание на четвереньках вокруг предметов	
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Катание мяча между предметами (двумя стойками)			Прокатывание мяча под дугами	
Прыжки	Прыжки с продвижением вперед				
Строевые упражнения	Построение в шеренгу			Построение в шеренгу, колонку.	
НРК	Ходьба по-медвежьи				
Подвижная игра	«Солнышко и дождик», Упражнение «Осенний листок»	«Убегай» «Огуречик», Упражнение «Петрушка»	«Что растет на грядке» «Овощи, фрукты»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Не наступи на линию», «Прокати мяч»
Материал	Стойки, дуги, ориентиры, массажные коврики, мячи, половинки мячей			Мячи, половинки мячей, дуги, массажные коврики.	

НОЯБРЬ

№ занятия	І	І	І	І
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Уточка	Петушок	Дом
Цель		Формировать умение запрыгивать в обруч, лежащий на полу, двумя ногами. Учить правильно делать замах во время метания мешочков. Строиться в круг. В играх развивать внимание.	Формировать умение принимать участие в спортивных мероприятиях. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен. Воспитывать умение внимательно слушать и выполнять задание.	Формировать умение ползать под дуги, не касаясь руками пола, ходить по извилистой дорожке сохраняя равновесие; развивать координацию движений. В играх и беге учить действовать по сигналу.
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание		Ходьба в колонне друг за другом, в рассыпную	Ходьба с высоким подниманием колен («петушки»)	Ходьба друг за другом, на сигнал присесть
Бег		За воспитателем	В разных направлениях	За воспитателем
Общеразвивающие упражнения		КОМПЛЕКС № 5		КОМПЛЕКС № 6
Упражнения в равновесии		Ходьба парами по кругу, взявшись парами	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 см)	
Ползание, лазание		Подлезание под дугу, высота 50 см	Подлезание под дугу Высота 50 см, не касаясь руками пола	Пролезание в обруч
Катание, бросание, ловля, метание мяча		Метание мешочков на дальность	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 метров)	
Прыжки		Прыжки из обруча в обруч	Прыжки из обруча в обруч	
Строевые упражнения		Построение в круг.		
НРК				
Подвижная игра		«Найди свой цвет»	«По ровненькой дорожке», «Займи свой домик»,	«Наседка и цыплята» «С кочки на кочку»,
Материал	Мешочки, дуга (высота – 50см), обручи	Обручи, мячи, ориентиры.	Шапочка курочки, дуга (высота 50см), обручи среднего размера, мешочки, флажки, массажные коврики.	

ДЕКАБРЬ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	Зима. Зимние забавы	Посуда. Профессия повар	Продукты питания	Праздник елки
Цель	Формировать умение перешагивать через кирпичики, высоко поднимая ногу; развивать глазомер при метании в горизонтальную цель, обратить внимание на исходное положение, прыгать на двух ногах (соединив ноги вместе). Забрасывать мешочек двумя руками в корзину (по очереди правая и левая) снизу.		Формировать умение перелезть через бревно боком, лазать по лесенке стремянке удобным способом. При бросании в вертикальную цель правильно принимать исходное положение, выполнять прыжки на двух ногах в паре, одновременно продвигаясь вперед. Развивать навыки ходьбы и бега, в колонне по одному, по кругу. Соблюдать правила в играх.	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба по кругу (маршируя); на носках (руки вверх)		Ходьба по кругу, змейкой (между предметами)	
Бег	Бег в колонне, на сигнал – присесть.		Бег в колонне обычный, на носках.	
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 9		КОМПЛЕКС № 11	
Упражнения в равновесии	Ходьба с перешагиванием через кирпичики (высота – 10-15 см) руки на поясе		Ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны), перешагивая через кирпичики	
Ползание, лазание	Пролезание в обруч прямо	Перелезание через скамейку	Лазание по гимнастической стенке	
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) снизу (в корзинку)		Бросание в вертикальную цель (высота – 1,2 м) правой и левой рукой с расстояния 1 – 1,5 м.	
Прыжки	Прыжки вокруг предметов		Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед в паре.	
Строевые упражнения	Перестроение в колонну по двое.			
НРК				
Подвижная игра	«Скажи и покажи», «Не наступи на линию»		«Прокати мяч», «С кочки на кочку», «Возле елочки сажу»	
Материал	Кирпичики (высота – 10-15 см), обручи, мешочки для метания, колечки (для прыжков).		Скамейка, обруч	

ЯНВАРЬ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Одежда	Грузовой транспорт	Пассажирский транспорт
Цель		Формировать умение ползать по наклонной доске на четвереньках. Тренировать детей в прыжке вверх. Упражнять в лазании по гимнастической лесенке. Упражнять в метании мешочков. Ориентировка в пространстве. Воспитывать интерес в выполнении заданий, выдержку.		
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание		Ходьба в колонне за воспитателем, на носках, на аккордеон присесть.		
Бег		Бег с изменением темпа		
Общеразвивающи е упражнения		КОМПЛЕКС № 12	КОМПЛЕКС № 13	
Упражнения в равновесии		Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, приставляя пятки одной ноги к носку другой.		
Ползание, лазание		Лазание по гимнастической стенке удобным способом	Ползать по наклонной доске, закрепленной на 2-ой перекладине	
Катание, бросание, ловля, метание мяча		Метание мешочков вдаль, левой и правой рукой.		
Прыжки		Прыжки вверх на месте доставая предмет.		
Строевые упражнения		Из колонны в рассыпную и наоборот		
НРК				
Подвижная игра		«Одежда-обувь»	«Найди свой цвет»	«Автобус»
Материал		Гимнастическая скамейка, доска, мешочки, массажные коврики		

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	Зайчиха с зайчатами	Лиса с лисятами	Волчица с волчатами	Мамин день. 8 марта
Цель	Формировать умение прыгать через линию, пружиня ногами и делая взмах руками, упражнять в метании мешочков на дальность. Сохранять равновесие. Развивать координацию движений. Закрепить повороты влево, вправо.		Формировать умение перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимая колени, сохраняя равновесие. Прокатывать мяч под дугу с целью сбить кеглю. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку. Развивать умение отталкиваться ногами при прыжке. Закрепить умение работать в коллективе.	
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба друг за другом, на сигнал остановка.		Ходьба по кругу на носках, на изменение музыки на пятках.	
Бег	Бег с выполнением заданий		Бег в медленном темпе 50 секунд.	
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 13а		КОМПЛЕКС № 14	
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (руки вперед)		Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол.	
Ползание, лазание	Ползать по наклонной доске, закрепленной на 2-ой перекладине лесенке стремянке		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.	
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание мешочков одной рукой через веревку		Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.	
Прыжки	Прыжки через линию		Прыжки через шнур	
Строевые упражнения	Повороты на месте вправо		Повороты на месте влево	
НРК				
Подвижная игра	«Зайка беленький сидит»	«Лиса и зайчики», «Хитрая лиса»	«Волк и зайцы», «Волк во рву»	Эстафеты: помогаем маме
Материал	Гимнастические скамейки, доска с препятствиями, мешочки, косички из веревок, массажные коврики.		Лестница, гимнастическая (шведская стенка), дуги, шнур, ребристые доски, мячи	

МАРТ

№ занятия	I	I	I	I	I	
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	Медведь с медвежатами	Мебель		Весна	
Цель		Формировать умение бросать мяч об пол двумя руками. Упражнять в прыжках, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.	Формировать умение участвовать в эстафетах, упражнять в беге, прыжках, вызвать эмоциональный подъем.		Формировать умение ходить по скамейке на четвереньках, ползать по скамейке развивая силу рук, развивать координацию при ловле мяча. Воспитывать желание проявлять инициативу в играх.	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание		Ходьба обычная, на носках, на пятках.	Ходьба обычная, на сигнал – поворот.			
Бег		Бег с изменением темпа.	Бег с выполнением заданий (убегать, догонять)			
Общеразвивающие упражнения		КОМПЛЕКС № 15			КОМПЛЕКС № 16	
Упражнения в равновесии		Ходьба по наклонной доске (высота – 30-35 см)	Ходьба по скамейке на четвереньках.			
Ползание, лазание			Ползание по скамейке, подтягиваясь руками	Пролезание в обруч		
Катание, бросание, ловля, метание мяча		Бросание мяча об пол и ловля	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.			
Прыжки		Прыжки через 4-6 линий	Прыжки через предметы (высота – 5 см)			
Строевые упражнения		Повороты вправо	Повороты влево			
НРК						
Подвижная игра		«По ровненькой дорожке», «Ты медведя не буди»	«Солнышко и дождик»,	«Угадай кто?»		
Материал		Наклонная доска, мячи, косички из веревок, солнышко из поролон, зонт большой.	Мячи, скамейки, обручи, кубики (высота – 5 см), коврики массажные.			

АПРЕЛЬ

№ занятия	I	I	I	I	I
Лексическая тема	Птицы: воробей, ворона	Кошка с котятами	Собака со щенятами	Лошадь с жеребенком.	Корова с теленком
Цель	Формировать умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость при ловле мяча, брошенного воспитателем. Вызывать радость от выполненных действий.			Формировать умение медленно кружиться в парах, сохраняя равновесие, упражнять в ползании на четвереньках. Продолжать учить отталкиваться ногами от пола при прыжках. Воспитывать активное желание участвовать в играх.	
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба по кругу, на сигнал – на четвереньках.			Ходьба в колонне друг за другом, в рассыпную, с высоким подниманием колена.	
Бег	Бег сохраняя расстояние.			В колонне, в рассыпную.	
Общеразвивающие упражнения		КОМПЛЕКС № 17		КОМПЛЕКС № 18	
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке, на середине подняться на носки и постоять сохраняя равновесие			Медленное кружение в обе стороны (руки в стороны)	
Ползание, лазание	Пролезание в обручи поставленные вертикально (не касаясь руками пола)			На четвереньках по прямой с ускорением	
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см)			Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
Прыжки	Прыжки через несколько предметов (расстояние – 5 см)			Прыжки в длину с места через две линии (расстояние 25-30 см)	
Строевые упражнения	Повороты влево (переступанием)				
НРК					
Подвижная игра	«Воробьи и вороны» «Воробушки и автомобиль»	«Кот и мышки», М/п «Котик к печке подошел»	«Лохматый пес», «Воздушный шар»	«Кто быстрее», «Найди, что спрятано»	«Беги к флажку, «Кто гуляет на лугу»
Материал	Скамейка, обручи средние, мяч, колечки, массажные коврики			Мячи, обручи, флажки (разных цветов).	

МАЙ

№ занятия	I	I	I	I
Лексическая тема	Деревья: береза и елка	Рыбка	Цветы	Насекомые
Цель	Формировать умение бросать мяч о землю отталкивая его двумя руками и ловить; развивать ловкость, координацию, упражнять в прыжках. Воспитывать желание помогать убирать инвентарь после выполнения упражнений.			
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба в колонне, на пятках, на носках на изменение музыки			
Бег	Бег медленный 60 секунд			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 19			
Упражнения в равновесии	Медленное кружение в обе стороны, подняться на носки и постоять.			
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой с ускорением			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Подбрасывание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (2-3 раза)			
Прыжки	В длину с места на расстоянии не менее 40 см			
Строевые упражнения	Повороты влево вправо			
НРК				
Подвижная игра	«Найди свое место», «Найди и подбеги»	«Дерево цветов», «Попади в круг»		
Материал	Мячи на каждого ребенка, метр деревянный, массажные коврики.			

ДИАГНОСТИКА

Занятия на улице.

Вторая младшая группа

сентябрь

Ходьба в колонне друг за другом, на носках, с высоким подниманием колен.

Бег подгруппами и всей группой за воспитателем.

Прыжки на двух ногах на месте.

Построение в колонну.

Игры:

Лови.

Убегай.

Раз. два три- кукла покажи.

Кто живет у нас в квартире.

октябрь

Ходьба на носках, на пятках, на хлопок остановка.

Бег друг за другом, на носках.

Прыжки с продвижением вперед.

Построение в шеренгу, в колонну.

игры:

Солнышко и дождик.

Мой веселый звонкий мяч.

Огуречик.

Овощи и фрукты.

ноябрь

Ходьба друг за другом, врассыпную, на сигнал – присесть.

Бег за воспитателем, в разных направлениях.

Метание мешочков на дальность.

Прыжки.

Построение в круг.

игры:

Найди свой цвет.

Наседка и цыплята.

Найди свой домик.

С кочки на кочку.

декабрь

Ходьба обычная. На носках, с высоким подниманием колен.

Бег в колонне, на носках.

Прыжки на двух ногах.

Перешагивание через бревно.

Метание снежков в горизонтальную цель.

Построение в два звена.

игры:

Самолеты.

Поезд.

С кочки на кочку.

Заморожу

январь

Ходьба друг за другом, на носках, на сигнал - остановка.

Бег с изменением темпа.
Прыжки на двух ногах на месте.
Метание снежков вдаль левой и правой рукой.
Построение из колонны в рассыпную и наоборот.

игры:

Лохматый пес.

Лиса и зайцы.

Стоп.

Бездомный заяц

февраль

Ходьба друг за другом, на сигнал - остановка.

Бег друг за другом.

Прыжки на двух ногах на месте.

Повороты на месте направо.

игры:

Волк и зайцы.

По ровненькой дорожке.

Найди свой цвет.

М.п. Мы ходили в магазин.

март

Ходьба друг за другом, на сигнал - поворот.

Бег с изменением темпа, с выполнением заданий.

Прыжки на двух ногах.

Повороты вправо.

игры:

Самолеты.

Солнышко и дождик.

Угадай, кто?

Поезд

апрель

Ходьба в колонне друг за другом, на сигнал - в рассыпную.

Бег друг за другом, в рассыпную.

Прыжки в длину с места.

Повороты влево.

игры:

Кот и мыши.

Лохматый пес.

Кто быстрее.

Котик к печке подошел.

май

Ходьба в колонне, на носках, на пятках.

Бег в медленном темпе 60 сек.

Прыжки в длину с места.

Повороты влево, вправо.

игры:

Найди свое место.

Найди и подбеги

Пузырь

Раз, два, три - домик найди

средняя группа

СЕНТЯБРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема					Осень. Деревья осенью		Овощи	
Цель	ДИАГНОСТИКА				Формировать умение ходить и бегать в колонне друг за другом, соблюдая расстояние; прыгать на двух ногах с работой рук; развивать равновесие, отталкивать мяч двумя руками. Развивать умение выполнять задание по сигналу воспитателя. Способствовать возникновению желания участвовать в играх.			
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание					Ходьба на носках, на пятках, на хлопок – остановка.			
Бег					В колонне друг за другом.			
Общеразвивающие упражнения					КОМПЛЕКС № 1			
Упражнения в равновесии					Ходьба по скамейке.			
Ползание, лазание					Подлезание под дуги.			
Катание, бросание, ловля, метание мяча					Прокатывание мячей друг за другом через дуги.			
Прыжки					На двух ногах на месте.		Прыжки с продвижением вперед.	
Строевые упражнения					Построение в колонку по одному.			
НРК					«Жмурки»			
Подвижная игра					«Кто быстрее соберет предметы осень» (на внимание) «В огороде у ребяток»,		«Овощи» «Убегай-ка»	
Материал					Скамейка, дуги, мячи, массажные коврики.			

ОКТАБРЬ

№ занятия	И	II	И	II	И	II	И	II	И	II
Лексическая тема	Фрукты		Лес. Грибы. Ягоды		Игрушки.		Одежда		Обувь.	
Цель	Формировать умение катать мяч, обруч отталкивая одной рукой, другой придерживая сбоку; упражнять в прыжках на двух ногах; ползать на четвереньках не отпуская голову. Способствовать возникновению желания активно участвовать в играх.				Формировать умение бросать мяч друг другу снизу, обхватывая мяч двумя руками, упражнять вползать на четвереньках. Закреплять умение прыгать на двух ногах. Развивать выдержку, внимание.					
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба друг за другом, на пятках, на сигнал – присесть.				Ходьба друг за другом на изменение музыки – на носках, без музыки – на пятках.					
Бег	С изменением темпа.				С высоким подниманием колен.					
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 2		КОМПЛЕКС № 3				КОМПЛЕКС № 4			
Упражнения в равновесии	Ходьба между линиями сохраняя равновесие (расстояние 15-10 см) (руки в стороны)						Ходьба по линии сохраняя равновесие			
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (10м)						Ползание на четвереньках между предметами			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прокатывание мячей друг другу через дуги				Прокатывание обручей друг другу.		Бросание мячей друг другу снизу.			
Прыжки	Прыжки с поворотом кругом				Прыжки (ноги врозь, вместе)		На одной ноге (левой, правой)			
Строевые упражнения	Построение в колонку и шеренгу.									
НРК	«У столба»									
Подвижная игра	«Фрукты»		«Найди себе пару», «Мы корзиночки возьмем»		«Ловишки» «Солнышко и дождик»,		«Хочешь с нами поиграть» Маша вышла на прогулку		«Маша вышла на прогулку найдем башмачок»	
Материал	Шнуры, мячи, обручи, массажные коврики.						Ориентир, мячи, шнур			

НОЯБРЬ

№ занятия	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ		
Лексическая тема			Посуда.		Мебель.		Семья.			
Цель	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		Закрепить умение бросать мяч снизу, развивая умение работать в паре; развивать равновесие, умение прыгать на одной ноге (сгибая ногу в колене). Вызвать чувство радости от выполнения упражнения.			Формировать умение бросать мяч от груди правильно принимая исходное положение. Развивать равновесие при ходьбе по скамейке. Упражнять в ползании на четвереньках, прыжках. Побуждать детей к самостоятельным действиям				
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание			Ходьба на носках, на пятках. На сигнал – остановка.			Ходьба мелким и широким шагом.				
Бег			Бег обычный на носках.			Бег в разных направлениях.				
Общеразвивающи е упражнения			КОМПЛЕКС № 5				КОМПЛЕКС № 6			
Упражнения в равновесии			Ходьба по веревке (диаметр – 1,5-3 см)			Ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны)				
Ползание, лазание			На четвереньках змейкой.			По горизонтальной доске				
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Бросание мяча друг другу снизу			Бросание мяча друг другу от груди				
Прыжки			Прыжки на одной ноге (левой и правой по очереди)			Прыжки через линию				
Строевые упражнения			Построение в колонку по два.							
НРК			«Спрячь глаза»							
Подвижная игра			«Найди пару», «Сегодня маме помогаем»			«Мышки в домике», «Летит – не летит»		«Будь внимателен», «Покажи с закрытыми глазами»		
Материал			Веревка, мячи, массажные коврики				Гимнастическая скамейка, мячи, шнур,			

ДЕКАБРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	Зима. Зимние забавы		Зимующие птицы.		Зимние забавы.		Новый год.	
Цель	Формировать умение бросать мяч из-за головы, ходить мелким и широким шагом. Развивать умение ползать по горизонтальной доске, ходить по скамейке сохраняя равновесие. Воспитывать умение выполнять правила в подвижных играх.				Формировать умение прыгать через линию на двух ногах одновременно. Упражнять в бросании мяча друг за другом из-за головы. Развивать силу рук, координацию движений. Воспитывать силу рук, координацию движений. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.			
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба друг за другом; на пятках, мелким шагом высоко поднимая колени.				Ходьба друг за другом широким шагом, мелким шагом.			
Бег	Бег обычный, мелким шагом				Бег обычный, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 7				КОМПЛЕКС № 8			
Упражнения в равновесии	По горизонтальной доске руки в стороны руки вверх				Ходьба по скамейке, перешагивая через плоские предметы		Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы (высота 5 см)	
Ползание, лазание	Ползание по горизонтальной доске				Ползание по наклонной доске.		Ползание по гимнастической скамейке на животе.	
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Бросание мячей друг другу из-за головы				Бросание мяча друг другу из-за головы двумя руками.			
Прыжки	Прыжки через линии на двух ногах.				Прыжки поочередно через 4-5 линий (длина – 40-50 см)			
Строевые упражнения	Построение в колонку по три.							
НРК	«Воробышек»							
Подвижная игра	«Заморожу», «Два Мороза»		«Мороз», «Веселые снежинки»		«Перелетные птицы», «Найди синичку» «Гуси Лебеди» «Веселые эстафеты»		«Веселый хоровод», «Дед Мороз»	
Материал	Горизонтальная доска, мячи, скамейка				Скамейки, плоские предметы			

ЯНВАРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II		
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		Домашние птицы.		Домашние животные.		Дикие животные.			
Цель			Формировать умение пролезать в обруч соблюдая последовательность упражнения; подбрасывать мяч вверх отталкивая его двумя руками. Закрепить умение ползать по скамейке. Энергично отталкиваться двумя ногами от пола при прыжках. Побуждать детей к самостоятельным действиям.							
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание			Ходьба в колонне друг за другом с высоким подниманием колен на внешней стороне ступени.							
Бег			С высоким подниманием колен, широким шагом.							
Общеразвивающи е упражнения			КОМПЛЕКС № 9					КОМПЛЕКС № 10		
Упражнения в равновесии			Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы (высота – 5 см)				Ходьба по скамейке с кольцом на голове			
Ползание, лазание			Ползание по гимнастической скамейке				Пролезание в обруч			
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)							
Прыжки			Прыжки через 2-3 предмета.							
Строевые упражнения			Повороты направо.							
НРК			«Стой олень»							
Подвижная игра			«Птички в гнездышках» Воробушки и автомобиль		«Бездомный заяц», «Гуси- лебеди»		«У медведя во бору», «Дикие и домашние животные»			
Материал			Гимнастические скамейки, мячи, плоские круги для перешагивания.							

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II	
Лексическая тема	Профессии. Продавец.		Профессии. Почтальон.		Профессии в детском саду			8 марта	
Цель	Формировать умение правильно толкать мяч при отбивании; приземляться на 2 ногах на мягкое покрытие, прогибать спину; при ходьбе на скамейке. Развивать умение ходить приставным шагом влево, вправо. Воспитывать желание заниматься физкультурой.				Формировать умение пролезать под дугами (вытягивая ногу и руку, затем наклонить голову) и вытянуть. Упражнять в отбивании мяча левой рукой; развивать координацию. При прыжках делать взмах руками. Развивать координацию движений. Соблюдать правила в играх.				
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба в колонне друг за другом приставным шагом в левую и правую сторону.				Ходьба друг за другом в рассыпную.				
Бег	Бег обычный, с высоким подниманием колен.				Бег на носках, в рассыпную.				
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 11		КОМПЛЕКС № 12			КОМПЛЕКС № 13			
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке с кольцом на голове (руки в стороны)		Ходьба с мешочком на голове (руки на поясе)			Ходьба по наклонной доске (руки в стороны)			
Ползание, лазание	Пролезание в обруч		Подлезание под дугу (высота – 50 см) прямо			Подлезание под дугу правым и левым боком.			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Отбивание мяча о землю правой рукой (5 раз)				Отбивание мяча о землю левой рукой.				
Прыжки	Прыжки с высоты 20-25 см				Прыжки через веревку (высота 10 см) с места.				
Строевые упражнения	Повороты налево				Повороты налево и направо.				
НРК									
Подвижная игра	«Найди пару», «Что мы делали, не скажем»		«Ловишки», «Чей предмет»		«По ровненькой дорожке»			Эстафеты. Раз, два, три – назови	
Материал	Гимнастические скамейки, мячи, скамейка (высота 20-25 см), дуги				Мешочки с песком, дуги, мячи на каждого ребенка, шнур, массажные коврики.				

МАРТ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II		
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		8 Марта		Комнатные растения		Транспорт. ПДД.		Профессии на транспорте			
Цель			Формировать умение ходить по наклонной доске и спускаться с нее. Закрепить умение метать мешочки в вертикальную цель. Упражнять в прыжках через веревку. Воспитывать умение работать в коллективе.				Формировать умение прыгать с короткой скакалкой, правильно держать руки, не отпуская их вниз. Развивать умение отталкиваться ногами при прыжке, сохранять равновесие при беге по наклонной доске. Воспитывать умение внимательно слушать и правильно выполнять задания.					
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание			Ходьба перекатом с пятки на носко, гусиным шагом.				Ходьба на внешней стороне ступени, на хлопок – остановка, на изменение музыки на носках.					
Бег			Обычный				С ускорением		Непрерывный 1-1,5 минуты.			
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 14				КОМПЛЕКС № 15					
Упражнения в равновесии			Ходьба по наклонной доске руки вверх, на носочках				Бег по наклонной доске вверх и вниз Руки за спину на пяточках					
Ползание, лазание			Подлезание под дугу (правым и левым боком)									
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Метание мешочков в вертикальную цель		Метание мешочков на дальность (не менее 3,5 – 6,5 метра)				Метание мешочков в горизонтальную цель			
Прыжки			Прыжки через веревку (высота – 10 см) с разбега		Прыжки с разбега				Прыжки с короткой скакалкой.			
Строевые упражнения			Повороты кругом.				Повороты кругом.					
НРК												
Подвижная игра			«Раз, два, три – весенний признак назови», «Мамины помощники»		«Удочка» «Найди свою пару»		«Найди себе пару», «Раз, два, три-беги»		«Светофор», «Воробышки и автомобиль»			
Материал			Доска, дуги, мешочки, шнур, обручи.				Мешочки с песком, обруч большой, скакалки на каждого ребенка.					

АПРЕЛЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	Весна.		Перелетные птицы.		Дикие животные весной		Домашние животные весной		Аквариумные рыбки	
Цель	Формировать умение бегать мелким и широким шагом, прыгать выбрасывая ногу вперед. Сохранять равновесие при перешагивании, через рейки лестницы высоко поднимая ногу, тянуть носок, пролезать через гимнастическую				Формировать умение ходить и бегать в прямом направлении с согласованными движениями рук и ног. Ползать на четвереньках по прямой. Катать мяч двумя руками. Подпрыгивать на двух ногах на месте.					
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	В колонне друг за другом на сигнал – смена ведущего перекатом с пятки на носок.				В колонне друг за другом на четвереньках					
Бег	Мелким и широким шагом				С высоким подниманием колен					
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 16				КОМПЛЕКС № 17				КОМПЛЕКС № 18	
Упражнения в равновесии	Перешагивание через рейки лестницы,				Перешагивание через набивные мячи					
					руки в стороны		руки на поясе		руки вверх	
Ползание, лазание	Пролезание через гимнастическую скамейку				Лазание по гимнастической стенке (с одного пролета на другой)					
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание мешочков в горизонтальную цель			Метание мешочков на дальность (3,5 – 6,5 м)		Метание мешочков в вертикальную мишень				
Прыжки	С короткой скакалкой (подгруппами)			На месте, выбрасывая ногу вперед (2 на одной, 2 на другой)		По кругу боком подбивая ноги (боковой галоп)				
Строевые упражнения	В колонну, в шеренгу.									
НРК										
Подвижная игра	«Перепрыгивание через ручеек», «Кому дать»		«Перелетные и зимующие птицы», «Птицы и кошка».		«Хитрая лиса», «Бездомный заяц».		«Пастух и стадо» «Найди и промолчи»		«Удочка»	
Материал	Лестница для перешагивания, скамейка гимнастическая, короткие скакалки, мешочки.									

МАЙ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	Наш город		Насекомые.		Цветы		Лето.	
Цель	Формировать детей кружиться в парах, сохраняя равновесие. Развивать глазомер, координацию движений, силу, выносливость. Воспитывать желание выполнять упражнения.							
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба чередованием с прыжками, перекатом с пятки на носок.							
Бег	Непрерывный в медленном темпе (1 – 1,5 мин)							
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 19							
Упражнения в равновесии	Кружение в обе стороны (руки на поясе)							
Ползание, лазание	Лазание по гимнастической стенке с одного пролета на другой.							
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание в вертикальную мишень (высота 1,5 м)							
Прыжки	Боковой галоп		Прыжки на двух ногах с продвижением					
Строевые упражнения	Размыкание и смыкание в шеренгу, в колонну							
НРК								
Подвижная игра	«Будь внимателен», «Удочка»		«Мы по городу гуляем», Раз, два. три – цветок назови.					
Материал	Мешочки для метания, скакалка, мячи.							

ДИАГНОСТИКА

Занятия на улице.

Средняя группа

сентябрь

Ходьба в колонне друг за другом, на носках, на пятках, на хлопок - остановка.

Бег друг за другом в колонне.

Прыжки на двух ногах на месте.

игры:

Кто быстрее соберет.

Сторож и зайцы.

Угадай. На внимание

Кто быстрее в домик

октябрь

Ходьба друг за другом, на сигнал - присесть.

Бег с изменением темпа, с высоким подниманием колен.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Бег с изменением темпа, с высоким подниманием колен.

Построение в шеренгу, в колонну.

игры:

Ловишки.

Солнышко и дождик.

Мы корзиночки несем.

(с речевым сопровождением.)

Найди башмачок.

ноябрь

Ходьба на носочках, мелким и широким шагом, обычная.

Бег на носках, в разных направлениях.

Прыжки на одной ноге (правой и левой), через линию.

Построение в колонну.

игры:

Найди пару.

Мышки в домике.

Летает, не летает.

Самолетик

декабрь

Ходьба друг за другом, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен.

Бег мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен.

Прыжки на двух ногах, поочередно через четыре - пять линий.

игры:

Перелет птиц.

Веселые снежинки.

Найди синичку.

Заморожу

январь

Ходьба в колонне друг за другом, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Прыжки через предметы.

Повороты направо, налево.

игры:

Пастух и стадо.

У медведя во бору.

Барашек.

Дикие и домашние животные.

февраль

Ходьба в колонне друг за другом, приставным шагом. С высоким подниманием колен, рассыпную.

Бег на носках, с высоким подниманием колен, врасыпную.

Прыжки с продвижением на двух ногах.

Повороты направо, налево.

игры:

Найди пару.

Ловишки.

Самолеты.

Поезд.

март

Ходьба перекатом с пятки на носок, на внешней стороне ступни, На хлопок - остановка.

Бег обычный, с ускорением.

Повороты кругом.

игры:

Раз, два, и три - беги.

Пастух и стадо.

Найди себе пару.

Угадай.

апрель

Ходьба друг за другом, на сигнал - смена ведущего, перекатом с пятки на носок.

Бег мелким и широким шагом.

Размыкание и смыкание в колонне.

игры:

Перелет птиц.

Птицы и кошка.

Зайцы и волк Лошадки.

Пастух и стадо.

май

Ходьба с чередованием с прыжками, перекатом с пятки на носок.

Метание в вертикальную мишень.

Боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением.

Размыкание в шеренге, в колонне.

игры:

Будь внимателен.

Мы по городу гуляем.

Светофор.

«Раз, два, три – беги»

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II			
Лексическая тема	ДИАГНОСТИКА				Осень. Деревья осенью.		Овощи. Огород.				
Цель					Формировать умение подпрыгивать на 2-х ногах разными способами, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке; ловкость, координацию при работе с мячом. Соблюдать правила в играх.						
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание					На носках, руки на поясе, на сигнал остановка						
Бег					Легкий, на носках						
Общеразвивающи е упражнения					КОМПЛЕКС № 1						
Упражнения в равновесии					Ходьба по гимнастической скамейке						
Ползание, лазание					руки в стороны		руки на поясе			руки за голову	
Катание, бросание, ловля, метание мяча					Бросание вверх, о землю и ловля его						
Прыжки					двумя руками		правой рукой			левой рукой	
Строевые упражнения					На двух ногах						
НРК					подпрыгивание вверх		ноги врозь			ноги скрестно	
Подвижная игра					Построение в колонну по одному.						
Материал					«Медведюшка»						
					«Ветер и желтые листочки», «Улетают журавли»		«Овощи в огороде», «Съедобное – не съедобное»				
					Скамейки, мячи на каждого ребенка						

ОКТЯБРЬ

№ занятия	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ
Лексическая тема	Фрукты. Сад.		Лес. Грибы. Ягоды.		Игрушки.		Одежда.		Обувь.	
Цель	Формировать умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие, упражнять в прыжках на 2-х ногах на месте и с продвижением, развивать силу рук, координацию, добиваться точности выполнения упражнения.				Формировать умение перебрасывать мяч одной рукой из разных исходных положений. Развивать силу рук, ориентировку в пространстве. Добиваться точности выполнений физических упражнений в эстафетах.					
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	В колонне друг за другом; на изменение музыки – на носках, без музыки – на пятках.				На носках, на изменение музыки – на пятках, без музыки – на четвереньках.					
Бег	С высоким подниманием колен, на носках.				Бег с ускорением и с замедлением.					
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 1а				КОМПЛЕКС № 2			КОМПЛЕКС № 3		
Упражнения в равновесии	Ходьба по наклонной доске				По скамейке, перешагивая через набивные мячи					
	прямо				боком			на носках		
Ползание, лазание	Ходьба на руках по прямой				Ходьба на руках между предметами					
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком				Перебрасывание мяча из одной руки в другую из разных исходных положений.					
Прыжки	Одна нога вперед, другая назад			Прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах			Прыжки с продвижением вперед через препятствие			
Строевые упражнения	Построение в колонну в шеренгу.									
НРК	«Жмурки»									
Подвижная игра	«Яблоки, сливы и груши»		«Мы веселые ребята», «Грибы, ягоды», «Найди свое дерево»		«Хитрая лиса»		Эстафеты с мячом, «Угадай - ка»		«Ловишки», «Одежда, обувь»	
Материал	Доска, мячи на каждого ребенка, ребристые доски.				Скамейки, мячи на каждого ребенка, кольца плоские (диаметр – 10 см) для перешагивания.					

НОЯБРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		Посуда.		Дом		Мебель	
Цель			Формировать умение ходить по скамейке на носках сохраняя равновесие. Развивать координацию при перебрасывании мяча и прыжках. Развивать ловкость выносливость и сохранять правильную осанку.	Закреплять умение ходить перекатом с пятки на носок, сохранять правильную осанку при ходьбе с кольцом на голове, упражнять в бросании мяча двумя руками из-за головы, в прыжках через предметы. Воспитывать желание участвовать в играх.				
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание			Ходьба с высоким подниманием колен на наружных сторонах стоп, на руках		Перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом.			
Бег			Обычный, змейкой		Друг за другом и врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 4		КОМПЛЕКС № 5			
Упражнения в равновесии			Ходьба по скамейке на носках		Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (с разным положением рук)			
Ползание, лазание			На четвереньках.		Ползание на четвереньках между предметами			
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Перебрасывание мяча друг другу снизу от груди.		Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.			
Прыжки			Правым и левым боком продвигаясь вперед.		Прыжки правым и левым боком через предметы.			
Строевые упражнения			Перестроение в колонну по двое.					
НРК			«Чум»					
Подвижная игра			«Ловишки», «Чашки, ложки, самовар», «Звонкие ложки»	«Займи свой домик», «Чей домик»	«Догони», «Очень скоро», «Погрузи мебель в машину»			
Материал	Скамейки, мячи, кольца плоские для перепрыгивания.		Скамейки, кольца для равновесия, массажные коврики, ориентиры.					

ДЕКАБРЬ

№ занятия	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ			
Лексическая тема	Зима		Зимующие птицы.		Зимние виды спорта.			Новый год.			
Цель	Формировать умение прыгать, выбрасывая прямые ноги вперед. Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке. Развивать умение правильно обхватывать при бросании. Упражнять в прыжках. Развивать внимание. Прививать любовь к спорту.				Формировать умение ползать на четвереньках не опуская голову вниз. Прыгать на одной ноге, легко отталкиваясь от пола. Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с кольцом на голове. Закрепить умение бросать мяч разными способами. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.						
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	Без музыки с высоким подниманием колен, приставным шагом вправо, влево.				На громкую музыку с высоким подниманием колен, на тихую – перекатом с пятки на носок.						
Бег	Выбрасывая прямые ноги вперед, на носках.				Обычный, с сильным сгибанием ног назад.						
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 6				КОМПЛЕКС № 7						
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке, приседая на середине			Ходьба с кольцом на голове		руки в стороны			руки на поясе		руки вверх
Ползание, лазание	На четвереньках между предметами, чередуя с ходьбой.				На четвереньках между предметами, чередуя с бегом.						
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы				Отбивание мяча с продвижением вперед			Бросание мяча друг другу разными способами.			
Прыжки	Левым боком через предметы				На одной ноге на месте			На одной ноге с продвижением			
Строевые упражнения	Перестроение в колонну по трое.										
НРК	«Валенки»										
Подвижная игра	«Заморожу», «Два Мороза»		«Два Мороза», «Веселые друзья», «Совушка», «Воробей, ворона, голубь»		Подвижная игра «Найди словечко», «Веселые эстафеты»			«Я веселый Дед Мороз», «Лесная поляна»			
Материал					Скамейки, кегли, мячи, массажные коврики.		Кольца объемные (из ткани) для равновесия, половинки мячей, мячи на каждого ребенка, массажные коврики.				

ЯНВАРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II		
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		Семья		Домашние животные.		Дикие животные.			
Цель			Формировать умение ползать на четвереньках толкая головой мяч. Упражнять в прыжках на одной ноге, развивать равновесие при ходьбе по скамейке. Развивать чувство ритма при отбивании мяча со словами, ориентировку в пространстве, мышлении в играх.							
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание			Без музыки – с высоким подниманием колен, под музыку – приставным шагом вправо, влево. На хлопок остановка.							
Бег			С высоким подниманием колен, на носках, с ускорением.							
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 8				КОМПЛЕКС № 9			
Упражнения в равновесии			Ходьба по скамейке перешагивая через половинки мячей.							
Ползание, лазание			На четвереньках толкая головой мяч.							
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Бросание мяча друг другу разными способами.				Отбивание мяча одной рукой.			
Прыжки			На одной ноге с продвижением				Прыжки на одной ноге через предметы.			
Строевые упражнения			Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед.							
НРК			«Стой Олень»							
Подвижная игра			«Попасть в цель» «бросить обруч»				«Хитрая лиса», «Коза и волк», «Шаловливые котята»			
Материал			Мячи на каждого ребенка, половинки мячей, кольца для перепрыгивания, массажные коврики.							

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	Профессии в детском саду.		Стройка. Профессии на стройке.		День Защитника Отечества		8 марта	
Цель	Формировать умение пролезать через дуги (прямо), обязательно фиксируя правильную осанку, развивать чувство ритма при отбивании мяча со словами. Развивать равновесие при ходьбе и (приседании) на скамейке. Упражнять в прыжках. Воспитывать потребность в физических упражнениях.				Формировать умение пролезать через дуги правым и левым боком, соблюдая последовательность (рука, нога, голова) отталкивать мяч двумя руками, ударяя об пол. Выполнять прыжки с разбега, правильно делая размах (чувствуя толчковую ногу). Воспитывать честность, сопереживание друг другу в эстафетах и играх.			
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	В колонне друг за другом, на изменение музыки – на четвереньках, без музыки – на наружных сторонах стоп. На сигнал – остановка, хлопок в ладоши.				Ходьба друг за другом в колонне по двое на руках.			
Бег	Друг за другом в рассыпную				На носках мелким и широким шагом.			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 10				КОМПЛЕКС № 11			
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке приседая на середине (с кольцом на голове)				Ходьба по скамейке (на носочках), с разным положением рук.			
Ползание, лазание	Пролезание через дуги (прямо)				Пролезание через дуги левым и правым боком.			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Отбивание мяча со словами			Бросание мяча друг другу с отскоком от земли		Прокатывание набивных мячей (1 кг)		
Прыжки	На одной ноге через предметы		На мягкое покрытие с высоты 20 см На двух ногах подпрыгивая на месте.			В длину с разбега (приблизительно – 100 см)		
Строевые упражнения	Размыкание в шеренги на вытянутые руки							
НРК	«Прячь глаза»							
Подвижная игра	«Мы веселые ребята», «Что нам делать мы покажем»		Эстафеты «Кто быстрее»,		«Ловкие солдаты», «Пограничник на границе»		«Платки», «Мы веселые ребята»	
Материал	Скамейки гимнастические, кубы (высота – 20 см), мячи, массажные коврики, дуги.				Скамейки, дуги, мячи, ориентиры.			

МАРТ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		Транспорт. ПДД		Комнатные растения		Рыбы.	
Цель			Формировать умение ходить друг за другом в колонне по сигналу, работа с гимнастической стенкой		Формировать умение ходить по наклонной доске правильно выполняя поворот, развивать силу рук (при ползании на руках). Отбивать мяч с продвижением толкая его рукой на каждый шаг, при прыжках на мягкое покрытие фиксировать правильную позу. Учить перестраиваться в парах, рассчитывать на первый второй.			
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание			Ходьба в колонне друг за другом с остановкой на сигнал; перекатом с пятки на носок.		Ходьба со сменной направления с высоким подниманием колен скрестным шагом.			
Бег			На носках выбрасывая прямые ноги вперед		Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты			
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 12а		КОМПЛЕКС № 13			
Упражнения в равновесии			Ходьба по скамейке – на середине стоя на одной ноге	Ходьба по скамейке с подпрыгиванием 2 р. на середине		Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		
Ползание, лазание			По гимнастической стенке, пролезая с пролета на пролет.		Ползание на согнутых руках по прямой.			
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Отбивание мяча о землю с продвижением вперед		Отбивание мяча с продвижением вперед			
Прыжки			На батуте		С высоты 30 см на мягкое покрытие			
Строевые упражнения			В шеренгу, в колонну самостоятельно		Перестроение из колонны в пары			
НРК			«Игра в Царя»					
Подвижная игра			«Самолеты», игра на внимание «Транспорт»		«Ловишки с ленточками»,		«Поймай рыбку» «Удочка», «Ловишки»	
Материал			Батут, мячи, гимнастические скамейки.		Батут, мячи, гимнастические скамейки, наклонная доска (картинки)			

АПРЕЛЬ

№ занятия	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ
Лексическая тема	Весна.		Космос		Перелетные птицы		«Откуда хлеб пришел?»		Наш город	
Цель	Продолжать формировать умение ходить по наклонной доске приставным шагом, сохранять равновесие, прямо держать спину. Развивать силу рук. Прокатывать набивные мячи, толкая двумя ладонями. При прыжках в длину правильно пружинить.				Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе на четвереньках и в упражнении «паучок». Правильно делать замах ногой при прыжках в высоту. Учить строиться в круг из шеренги (смыкаясь и на счет раз, два).					
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба в колонне друг за другом на сигнал остановка (присесть), гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.				Ходьба друг за другом в полуприсяде, на четвереньках, на сигнал подпрыгнуть.					
Бег	Бег обычный, в разном темпе, мелким и широким шагом.				В колонне друг за другом в рассыпную, мелким и широким шагом					
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 14				КОМПЛЕКС № 1					
Упражнения в равновесии	Ходьба по наклонной доске вверх		Ходьба по наклонной доске боком и приставным шагом				Кружение парами, держась за руки.			
Ползание, лазание	Ползание на руках по прямой		Ходьба на четвереньках змейкой между предметами				Упражнение «Паучок» (живот вверх)			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прокатывание набивных мячей				Метание мешочков а горизонтальную цель.					
Прыжки	В длину с места не менее 80 см				В высоту с разбега (30-40 см)					
Строевые упражнения	Расчет на 1, 2, 3				Построение в круг самостоятельно					
НРК	«Мышь и угол»									
Подвижная игра	«Ловишки с ленточками», «Кого не стало», «Зимой – весной» (на внимание)		«Космодром» «Самолеты»		«Перелет птиц», «Сова»		«Мы веселые ребята» «Эстафета с мячом»		«Раз, два, три, город назови»	
Материал	Наклонная доска, набивные мячи, массажные коврики, метр, ориентиры				Ориентир, набивные мячи, мешочки с песком (150 гр), мячи на каждого ребенка.					

МАЙ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	День Победы		Насекомые.		Цветы		. Лето.	
Цель	Формировать умение во время метания принимать правильную позу (одна нога немного вперед, рука вверх). Упражнять в прыжках, развивать ориентировку в пространстве. В играх развивать ловкость, выносливость, честность.							
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба перекатом с пятки на носок на внешней стороне ступни. На сигнал подпрыгнуть.							
Бег	Медленный 1,5 минуты							
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 1а							
Упражнения в равновесии	Упражнение «Цапля» (с закрытыми глазами)							
Ползание, лазание	Упражнение «Паучок»		Ползание на четвереньках (восьмерка)					
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание мешочков в горизонтальную цель		Метание мешочком в вертикальную цель					
Прыжки	Перекрестные прыжки (подтягивание левого колена к локтю правой руки и наоборот)							
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, размыкание самостоятельно							
НРК	Игра «Ёма»							
Подвижная игра	«Мышеловка»		Эстафеты с мячом					
Материал	Мешочки с песком, массажные коврики, ориентиры.							

ДИАГНОСТИКА

Занятия на улице.

Старшая группа.

сентябрь

Ходьба в колонне друг за другом, на носках, на сигнал - остановка.

Бег друг за другом на носках.

Построение в колонну, в шеренгу.

Ходьба по гимнастическому бревну (с разным положением рук).

Прыжки на двух ногах.

игры:

Ловишки

Мы веселые ребята.

Съедобное - не съедобное.

Ловишки с ленточками

октябрь

Ходьба в колонне друг за другом, приставным шагом, на сигнал - остановка.

Бег на носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом.

Построение самостоятельно в колонну по два, в круг.

Прыжки (ноги врозь – вместе), на двух ногах с продвижением вперед.

игры:

Мы веселые ребята.

Чье звено быстрее соберется.

Веселые эстафеты.

Ловишки с прыжками.

ноябрь

Ходьба мелким и широким шагом, в рассыпную, с высоким подниманием колен.

Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, змейкой, в рассыпную.

Прыжки на одной ноге на месте.

Построение в колонну, в шеренгу.

игры:

Эстафеты - Кто быстрее?

Бездомный заяц.

Чашки, ложки, самовар.

декабрь

Катание на лыжах скользящим шагом.

игры:

Я веселый Дед Мороз.

Воробей, ворона, голубь.

Быстрые санки.

Перелет птиц.

январь

Катание на лыжах скользящим шагом.

Выполнение поворота на месте.

февраль

Катание на лыжах скользящим шагом.

Поднимание на горку лесенкой и спуск с нее.

март

Катание на лыжах скользящим шагом

Поднимание на гору лесенкой и спуск с нее в низкой стойке.

апрель

Ходьба друг за другом, перекатом с пятки на носок, на сигнал - присесть.

Бег со сменой направления, змейкой.

Повороты на лево, на право переступанием.

игры:

Огородники.

Разноцветные планеты.

Галки, грачи, журавли.

май

Ходьба в колонне друг за другом, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом.

Бег врасыпную, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен.

Повороты кругом, (переступанием).

игры:

Кто быстрее до флажка.

Что мы делаем не скажем.

Самый внимательный.

Подготовительная группа

СЕНТЯБРЬ

№ занятия	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ
Лексическая тема					Осень. Деревья осенью.		Овощи. Огород	
Цель	Оценить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силу мышц ног, равновесие, гибкость.				Формировать умение легко и точно выполнять упражнения на скамейке сохраняя равновесие; легко подпрыгивать на месте на 2-х ногах и с продвижением. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча друг другу. Развивать внимание в играх, быстроту реакции.			
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	ДИАГНОСТИКА				В колонне друг за другом			
Бег					На носках, на пятках, на сигнал - остановка		На пятках, на внешней стороне ступни, на аккордеон – присесть	
Общеразвивающие упражнения					Обычный на носках		Обычный, сильно сгибая колени назад, на носках	
Упражнения в равновесии					КОМПЛЕКС № 1			
Ползание, лазание					Ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны)			
Катание, бросание, ловля, метание мяча					На четвереньках по прямой.			
Прыжки					Перебрасывание мяча друг другу снизу			
Строевые упражнения					На двух ногах на месте.		На 2-х ногах с продвижением	
НРК					Построение в шеренгу.			
Подвижная игра					«Чье звено скорее соберется»		«Мы веселые ребята», «Овощи, фрукты»	
Материал					Скамейки, ориентир, флажки разного цвета.		Скамейки, мячи, ориентиры (карточки с изображением овощей)	

ОКТЯБРЬ

№ занятия	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ
Лексическая тема	Фрукты. Сад		Лес. Грибы. Ягоды.		Перелетные птицы		Одежда. Обувь. Головные уборы.		Посуда. Продукты питания.	
Цель	Формировать умение ползать по гимнастической скамейке, правильно принимая исходное положение. Добиваться активного движения кистей рук при броске; продолжать упражнять в прыжках на 2-х ногах, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке. Развивать самостоятельность при построении в колонну и в шеренгу. В играх проявлять творчество.				Формировать умение ползать на животе правильно обхватывая при этом скамейку руками. Перебрасывать мяч друг другу от груди, правильно принимая исходное положение, отрабатывать прыжки на 2-х ногах. Развивать внимание во время ходьбы и бега, в играх проявлять инициативу. Воспитывать желание заниматься физкультурой.					
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	На изменение музыки – с высоким подниманием колен, без музыки на четвереньках.				С высоким подниманием колен, на аккордеон – смена направления, на четвереньках.					
Бег	Обычно на носках, сильно сгибая ноги назад.				Обычный, с высоким подниманием колен, сильно сгибая назад.					
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 2а				КОМПЛЕКС № 3			КОМПЛЕКС № 4		
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке, руки вверх				Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук.					
Ползание, лазание	Ползание по гимнастической скамейке				Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками					
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Перебрасывание мяча друг другу снизу		Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.			Перебрасывание мяча друг другу от груди (расстояние – 3-4 м)				
Прыжки	На 2-х ногах с продвижением вперед		Через несколько предметов (поочередно) на 2-х ногах			Через предметы боком				
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу (самостоятельно)				Построение в круг (самостоятельно)					
НРК										
Подвижная игра	«Фрукты, овощи»		«Грибы, ягоды»		«Перелетные птицы», «Совушка»		«Не попадись», «Что одену на себя»		«Съедобное – не съедобное»	
Материал	Скамейки, мячи, ориентиры, колечки, ленточки.				Гимнастические скамейки, мячи, колечки для перепрыгивания.					

НОЯБРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II	
Лексическая тема			Мебель		Дикие животные.		Домашние животные.		
Цель	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		Формировать умение принимать правильное положение тела при бросании мяча сидя. Развивать равновесие при ходьбе по скамейке приставным шагом. Внимание в играх, ловкость, быстроту		Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок, при этом ровно держать спину, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке, оттягивая носок вниз. Ползать по гимнастической скамейке на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами одновременно. Упражнять в прыжках, развивая выносливость, точность. Развивать ориентировку при перестроении из одного круга в два. В играх – четкость в выполнении правил.				
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание			Обычная, без музыки – на пятках мелким и широким шагом		Обычная, перекатом с пятки на носок, на изменение музыки – гусиным шагом, на сигнал – остановка.				
Бег			Обычный, в разных направлениях		Обычный, выбрасывая прямые ноги вперед мелким и широким шагом				
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 5		КОМПЛЕКС № 6				
Упражнения в равновесии			Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом		Ходьба по скамейке с кольцом на голове				
Ползание, лазание			Ползание по скамейке на животе		Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.				
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Перебрасывания мяча друг другу (из положения сидя)		Перебрасывание мяча друг другу через сетку (высота – 3-4 м)				
Прыжки			Через предметы на одной ноге (боком)		Через веревку, вперед и назад				
Строевые упражнения			Построение из одного круга в два.						
НРК			«Медведюшко – батюшка»		Рассмотрение картинки «Олень»				
Подвижная игра			«Угадай мебель»	«Хитрая лиса», ходьба с заданиями		«Ловишки с прыжками», «Дикие и домашние»			
Материал			Гимнастические скамейки, мячи, косички для перепрыгивания		Гимнастические скамейки, кольца для равновесия, мячи, массажные коврики, маска лисы, маска медведя, карточки с изображением диких и домашних животных.				

ДЕКАБРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	Зима		Зимующие птицы.		Зимние виды спорта		Новый год.	
Цель	Формировать умение пролезать в обруч, принимая правильное исходное положение, выпрямлять спину после выполнения. Упражнять в статическом и динамическом равновесии при ходьбе по скамейке. Развивать координацию движений при бросании и ловле мяча; припрыжках через веревку. Равняться в кругу и перестраиваться в 2-3 круга. В играх четко произносить слова, соблюдать правила.				Формировать умение пролезать правым и левым боком, вытягивая одновременно руку и ногу. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопком. Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке, в прыжках, приземляться на 2 ноги. Учить перестраиваться из 1 колонны в две делая шаг перед и влево. Развивать в играх ловкость, мышление.			
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	С высоким подниманием колен на носках – с разным положением рук, на четвереньках, на сигнал – присесть.				Перекатом с пятки на носок, на пятках, на сигнал – приставным шагом.			
Бег	Обычный с высоким подниманием колен, враспынную.				Обычный, в течение 2-2,5 минут			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 7				КОМПЛЕКС № 8			
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке, перешагивая через плоские предметы.				Ходьба по скамейке приседая на одной ноге, пронося другую сбоку скамейки.			
Ползание, лазание	Пролезание в обруч (прямо)				Пролезание в обруч правым и левым боком.			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Перебрасывание мяча друг другу через сетку Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз)				Подбрасывание мяча с хлопком и ловля его двумя руками			
Прыжки	Через веревку вперед и назад на 2-х ногах				Вверх из глубокого приседа. Прыжки с высоты 40см			
Строевые упражнения	Построение из одного круга в 2-3.				Расчет на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две.			
НРК	«Стой Олень»							
Подвижная игра	«Заморожу», «Два Мороза»		«Убеги от снежка» (от мяча), «Кто скорее до флажка», «Зимующие и перелетные» (на внимание)		«Не попадись», «Придумай слово» «Кто дальше» «Гонки снежных комков»		«Веселые эстафеты»,	
Материал	Гимнастические скамейки, обручи, мячи, веревка, мячи				Гимнастические скамейки, мячи, бубен, кубы (высота – 40 см).			

ЯНВАРЬ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II	
Лексическая тема	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ		Животные жарких стран.		Животные севера.		Животный мир морей и океанов.		
Цель			Формировать умение отбивать мяч правой рукой, стоя на месте, толкая мяч вниз. Продолжать отрабатывать прыжки с высоты, правильно фиксируя тело; пролезать под дугу из исходного положения прямо.						
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание			Ходьба с высоким подниманием колен; на руках, на носках.						
Бег			Со сменной направления: на сигнал – боком, приставляя ногу.						
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 9а			КОМПЛЕКС № 10			
Упражнения в равновесии			Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок						
Ползание, лазание			Пролезание под дугу прямо (высота – 35-50см)						
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Подбрасывание мяча с хлопком и ловля – 2 раза			Отбивание мяча правой рукой			
Прыжки			С высоты 40 см на мягкое покрытие			Вверх с места доставая предметы			
Строевые упражнения			Расчет на первый – третий и перестраиваясь тройками.						
НРК	«Стой олень»								
Подвижная игра	«Ловля обезьян», «Ходьба с заданием», «Змейка на фитболах»			«Волк во рву»		«Рыбак и рыбки» «Море волнуется»			
Материал	Мячи, кубы, скамейки, дуги, фитболы, массажные коврики, мячи.								

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ
Лексическая тема	Транспорт. ПДД		Профессии. Орудия труда		День защитника отечества		8 Марта	
Цель	Формировать умение подпрыгивать вверх правильно отталкиваясь двумя ногами от пола; развивать равновесие, координацию, ориентировку в пространстве при отбивании мяча, в играх – внимание, мышление, честность.				Формировать умение отбивать мяч при ходьбе, толкая мяч рукой на каждый шаг; при прыжках на фитболах правильно принимать исходное положение. При прыжках через набивные мячи, делать взмах руками (ноги ложны быть вместе). При ходьбе по скамейке тянуть носок. В играх развивать чувство творчества.			
Ходьба и корригирующие упражнения. Упражнения на внимание	В колонне по одному, по двое на носках с разным положением рук; на четвереньках.				С высоким подниманием колен с одновременным выполнением движений руками (поезд), на носках – руки в стороны.			
Бег	«Змейкой», поскаками, мелким и широким шагом.				Врассыпную, руки в стороны (самолеты), «змейкой», обычный, на сигнал – смена направления.			
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС №11				КОМПЛЕКС № 12			
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке приседая на середине, руки в стороны.				Ходьба по скамейке перешагивая через кубики (высота – 5 см)			
Ползание, лазание	Подлезание под дугу левым и правым боком (высота – 35-50 см)				Лазание по гимнастической лесенке (удобным способом)			
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Отбивание мяча правой рукой		Отбивание мяча левой рукой.		Отбивание мяча в движении.			
Прыжки	Вверх с места доставая предмет, подвешенный на 20-25 см выше руки ребенка		Через 6-8 набивных мячей		Прыжки на фитболах			
Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставным шагом				Повороты налево и направо			
НРК	Профессии в Коми Республике (оленовод...)							
Подвижная игра	«Самолеты», «Угадай», Эстафеты, «Светофор»		«Угадай профессии», «Что мы делали не скажем, что мы делали покажем»		«Мы веселые ребята», «Кому принадлежит»		«Раз, два, три, назови»	
Материал	Скамейки, дуги, мячи, бубен, набивные мячи.				Скамейки, мячи, ориентиры, картинки, фитболы.			

МАРТ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема			Наш город. Наша Республика.		Наша Родина Россия		Библиотека	
Цель			Формировать умение лазить по гимнастической лесенке правильно делая захват руками сверху, одновременно ставя ногу на перекладину (правая рука, правая нога). Формировать умение пружинить при прыжках на фитболе. Упражнять в отбивании мяча (на каждый слог).					
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание			Скрестным шагом, без музыки – на руках, на внешней стороне ступни.					
Бег			Сгибая ноги назад, на сигнал – врассыпную, с высоким подниманием колен					
Общеразвивающие упражнения			КОМПЛЕКС № 13			КОМПЛЕКС № 14		
Упражнения в равновесии			Ходьба по скамейке с поворотом на середине					
Ползание, лазание			Лазание по гимнастической стенке с одноименным движением рук и ног.					
Катание, бросание, ловля, метание мяча			Отбивания мяча в движении правой и левой рукой поочередно			Отбивание мяча со словами		
Прыжки			На фитболах			Прыжки на фитболе		
Строевые упражнения			Построение в колонну на четыре.					
НРК			«Строим Чум»					
Подвижная игра			«Займи домик», «Раз, два, три – город (улицу) назови!»			«Гуси Лебеди», «Ловишки» на фитболах		
Материал			Скамейки гимнастические, мячи, фитболы.					

АПРЕЛЬ

№ занятия	И	II	И	II	И	II	И	II	И	II
Лексическая тема	Весна.		Космос.		Перелетные птиц.		Дикие и домашние животные весной		Скоро в школу	
Цель	Формировать умение перекрестными движениями (правая рука, левая нога) подниматься по гимнастической лесенке; держать равновесие, сохранять правильную осанку при ходьбе по скамейке. Отбивать мяч со словами, в разном темпе, проговаривая слова. Развивать внимание, ловкость, выносливость.				Формировать умение во время ходьбы скрестным шагом высоко поднимать колено, тянуть носок. Подпрыгивать на скамейке на двух ногах сохраняя равновесие; упражнять в отбивании мяча; при прыжках через веревку, правильно отталкиваться, выбрасывая прямую правую ногу. Четко произносить слова в играх.					
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	Мелким и широким шагом, на аккордеон – остановка на одной ноге, на четвереньках.				Скрестным шагом, приставным шагом влевую и правую сторону					
Бег	Чередую с прыжками, змейкой.				Тройками, выбрасывая прямые ноги вперед.					
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 1				КОМПЛЕКС № 2а				КОМПЛЕКС № 3	
Упражнения в равновесии	Ходьба по скамейке на носках (руки в стороны)				Ходьба по скамейке с подпрыгиванием на середине на 2-х ногах.					
Ползание, лазание	Лазание по гимнастической стенке с перекрестным выполнением движений.				Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет.					
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Отбивание мяча со словами в разном темпе.		Отбивание мяча со словами с разной силой голоса в разном темпе.			Метание мешочков				
Прыжки	Через веревку на мягкое покрытие (высота до 40 см)									
Строевые упражнения	Выполнение команд налево, направо, кругом.				Построение в колонну и шеренгу.					
НРК	«Стой олень»									
Подвижная игра	«Ловишки», Выполнение заданий на концентрацию внимания		«Полет на планету», «Придумай слово»		«Перелетные птицы», «Чье «гнездо» скорее соберется»		«Догони свою пару», « Дикие и домашние животные»		«Раз, два, три, поспеши»	
Материал	Гимнастические скамейки, гимнастическая лесенка, мячи.									

МАЙ

№ занятия	I	II	I	II	I	II	I	II
Лексическая тема	День Победы.		Насекомые		Цветы.		Лето	
Цель	Формировать умение правильно делать замах во время метания мешочков. Развивать глазомер. Развивать силу рук, плечевого пояса при ходьбе на руках, легко подпрыгивать при прыжках на скакалке.							
Ходьба и корректирующие упражнения. Упражнения на внимание	Ходьба перекатом с пятки на носок, маршируя, отбивая ритм, перекрестные движения (левая рука правая нога)							
Бег	Змейкой, сильно сгибая назад, высоко поднимая колени.							
Общеразвивающие упражнения	КОМПЛЕКС № 4							
Упражнения в равновесии	Ходьба по узкой рейке скамейки (с разным положением рук).							
Ползание, лазание								
Катание, бросание, ловля, метание мяча	Метание мяча в горизонтальную цель (правой и левой рукой)		Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель.					
Прыжки	Через веревку на мягкое покрытие		Через короткую скакалку.					
Строевые упражнения	Построение из шеренги в круг и наоборот.							
НРК								
Подвижная игра	«Жмурки», «Ловишки с мячом»		«Догони свою пару», «Кто ушел?»					
Материал	Скамейки гимнастические, мешочки с песком, веревка, коврики массажные, мячи, маты.							

ДИАГНОСТИКА

Занятия на улице.

Подготовительная группа.

сентябрь

Ходьба в колонне друг за другом, на носках на пятках, на сигнал - остановка.

Бег в колонне друг за другом, сильно сгибая ноги назад.

Прыжки на двух ногах на месте.

Построение в колонну, в шеренгу.

Ходьба по пенькам разной высоты.

игры:

Чье звено скорее соберется.

Осенние приметы.

Что растет на огороде.

октябрь

Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колен, на сигнал - остановка.

Бег друг за другом с изменением темпа.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Ходьба по гимнастическому бревну с разным положением рук.

игры:

Перемена мест.

Ловишки.

Не попадись.

Перелет птиц.

Овощи - фрукты.

Грибы - ягоды.

ноябрь

Ходьба друг за другом, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, на сигнал - остановка. Бег друг за другом, в разных направлениях, выбрасывая прямые ноги вперед.

Прыжки через предметы на одной ноге.

Боком на одной ноге

Построение из одного круга в два.

игры:

Веселые соревнования

Хитрая лиса.

Медведюшка – Батюшка.

Стой олень.

декабрь

Ходьба в колонне друг за другом, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, на сигнал – приставным шагом.

Бег друг за другом, в разных направлениях, с высоким подниманием колен.

Построение из одного круга в два и в три.

Построение из шеренги в две.

игры:

Убеги от снежка.

Два мороза.

Стой олень.

Не попадись.

январь

Ходьба на лыжах скользящим шагом.

февраль

Ходьба на лыжах скользящим шагом, подъем на горку боком приставным шагом и спуск с нее.

март

Ходьба на лыжах скользящим шагом на горку (елочкой) и спуск с нее.

апрель

Бег, чередующийся с прыжками на двух ногах, змейкой, выбрасывая прямые ноги вперед.
Построение в колонну, в шеренгу.

игры:

С той олень

Ловишки.

Полет в космос.

Отгадай подпрыгни.

май

Ходьба друг за другом, на носках, приставным шагом, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок.

Бег змейкой, сильно сгибая ноги назад, меняя направление.

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Прыжки через короткую скакалку.

игры:

Ловишки.

Найди свою пару.

Кто ушел.

Жмурки.

3.6. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников

Мероприятия	Диагностическая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Групповые собрания	«Особенности развития движений у детей 2-4 лет»	«Особенности развития движений у детей 4-5 лет»	«Особенности развития движений у детей 5-6 лет»	«Особенности развития движений у детей 6-7 лет»
Общее собрание	«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»			
Индивидуальные консультации	По результатам диагностики, по вопросам родителей, по инициативе специалиста и др.			
Групповые консультации	«Адаптация ребенка к ДОУ: практические советы»; «Ослабленный ребенок»; «Как одеть ребенка по сезону»; «Когда на улице снег».	«Ледниковый период для малышей»; «Мой веселый, звонкий мяч»; «Вдох и выдох»; «Степ-аэробика для детей»; «Вкусное закаливание»; «Выходные с пользой для здоровья».	«В какую секцию отдать ребенка»; «Игровой массаж»; «Силовые упражнения для дошкольников»; «Игры нашего двора»; «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»; «Профилактика детской близорукости».	«Лыжня зовет»; «Экстремальные виды спорта для детей»; «Тренировочные игры для расслабления глазных мышц»; «Как научить ребенка играть в футбол».
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомительная анкета; • Анкета «Взаимодействие ДОУ и семьи в вопросах оздоровления детей» • Анкета «Моя семья и здоровый образ жизни» 			
Оформление информационных стендов (памяток)	<ul style="list-style-type: none"> • «Движение и здоровье» • «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период с детьми от 2 до 7 лет» • «Подвижные игры на свежем воздухе в летний период с детьми от 2 до 7 лет» • «Здоровье своими руками» • «Значение гимнастики» • «10 правил здоровьесбережения» 			
День открытых дверей	Просмотр совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми.			
Проектная деятельность	«Я хочу здоровым быть»	«Здоровье своими руками»	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	«Различаем лево-право»

**Перспективный план работы с родителями
в клубе «Здоровая семья»**

<i>Срок/группа</i>	<i>тема заседания</i>	<i>форма проведения</i>	<i>цель</i>
Октябрь Диагностическая и средняя группы	«Несколько слов о самом важном...»	✓ круглый стол ✓ практикум	Ознакомление родителей с особенностями физического развития детей с нарушениями речи, общие результаты диагностики; установление мотивации к сотрудничеству с ДОУ в вопросах оздоровления дошкольников
Ноябрь Старшие группы	«Папа, мама, я – спортивная семья»	✓ физкультурное развлечение для детей и родителей	Повышение уровня физического развития детей; создание позитивного эмоционального фона в совместной деятельности ребенка и родителя; дальнейшее формирование представления родителей об оздоровительной работе ДОУ; становление положительного отношения к здоровому образу жизни в семье
Декабрь Подготовительные к школе группы	«Зов джунглей»	✓ физкультурное развлечение для детей и родителей	Развитие основных видов движений у детей, общая коррекция нарушений; становление родительской команды единомышленников в вопросах физического развития детей, имеющих речевые нарушения
Январь Все группы	«Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ»	✓ презентация опыта работы ✓ круглый стол ✓ практикум	Ознакомление родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ на основе презентации с участием детей; ознакомление с подвижными играми для закрепления достигнутых результатов ребенка в домашних условиях
Февраль Старшие группы	«Различаем лево- право»	✓ семинар практикум	Ознакомление родителей с теоретико-методическими положениями воспитания правильной осанки в дошкольном возрасте; развитие практических навыков контроля, развития коррекции первичных отклонений в развитии осанки у ребенка в домашних условиях

Март Подготовительные группы	«Богатырские состязания»	✓ физкультурное развлечение для детей и родителей	Развитие основных видов движений у детей, общая коррекция нарушений; демонстрация достижений в физическом развитии детей; повышение статуса семьи в физическом воспитании ребенка
Апрель Все группы	«День смеха»	✓ физкультурное развлечение для детей и родителей	Развитие основных видов движений у детей, общая коррекция нарушений; создание положительного эмоционального фона в диаде «ребенок – взрослый» и при взаимодействии семей друг с другом
май	подведение итогов	✓ фотовыставка ✓ работа с материалами	Оформление материалов по работе клуба за год, подведение итогов; подготовка фотовыставки «Семейный клуб «Здоровая семья» - залог успеха» для родителей воспитанников ДОУ

План праздников и развлечений

Месяц	Мероприятия	Группы	Ответственные
сентябрь	«День знаний!» (праздник, посвященный Дню знаний)	все	муз. рук., инструктор по ф-ре
октябрь	Спортивное мероприятие ко Дню отца «Мой папа самый сильный»	мл., ср. гр.	инструктор по ф-ре
октябрь	Спортивное мероприятие ко Дню матери «Мама и я – спортивная семья»	ст., подг. гр.	инструктор по ф-ре
ноябрь	Спортивно-музыкальное мероприятие «Мы едины! Мы не победимы!» (посвященное Дню народного единства)	ст., подг. гр.	муз. рук., инструктор по ф-ре
ноябрь	Неделя здоровья «Витамины-наши друзья»	все	инструктор по ф-ре

декабрь	«1, 2, 3 - лови» (игры с мячом)	мл., ср. гр.	инструктор по ф-ре
январь	Неделя здоровья «Опасные забавы»	все	инструктор по ф-ре
февраль	«Праздник воинов отважных» (спортивно-музыкальное развлечение)	ст., подг. гр.	муз. рук., инструктор по ф-ре
февраль	«Я- солдат» (игры и танцы с детьми)	мл., ср. гр.	муз. рук., инструктор по ф-ре
март	Неделя здоровья «Уроки вежливости»	все	инструктор по ф-ре
март	«Как на масляной неделе...» (развлечение на улице)	все	муз. рук., инструктор по ф-ре
апрель	«В космонавты я пойду...» (спортивно-музыкальное развлечение, посвященное Дню Космонавтики)	ст., подг. гр	муз. рук., инструктор по ф-ре
апрель	«Это должен знать каждый» (спортивное развлечение)	ст., подг. гр	инструктор по ф-ре
май	Смотр песни и строя	ст., подг. гр	инструктор по ф-ре
май	«Мама, папа, я – спортивная семья» (спортивное развлечение к Международному Дню семьи))	ст., подг. гр.	инструктор по ф-ре.
май	Спортивно-музыкальный досуг к международному дню защиты детей «Пусть всегда буду я!»»	все	муз. рук., инструктор по ф-ре

3.7 Перечень программ, технологий и пособий к образовательной области

<p>Перечень программ и технологий</p>	<p>Физическая культура в детском саду / Л.И. Пензулаева - М.: Мозаика-синтез, 2015.</p> <p>Игры-занятия на прогулке с малышами / С.Н. Теплюк - М.: Мозаика-синтез, 2014.</p> <p>Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет / М.М. Борисова - М.: Мозаика-синтез, 2015.</p> <p>Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко - СПб.: Детство-пресс, 2015.</p> <p>Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004.</p> <p>Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.</p> <p>Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.</p>
<p>Технологии и пособия к образовательной области «Физическое развитие»</p>	<p>Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.</p> <p>Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.</p> <p>С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.</p> <p>Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2004.</p> <p>Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.</p> <p>Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении</p>

/ А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.

Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.

Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.

Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.

Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группа – СПб.: Детство-пресс, 2008.

Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная группа – СПб.: Детство-пресс, 2008.

Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.

Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В.Ветрова. – М.: Эксмо, 1995.

Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.

Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996.

Хаткина М.А. Веселые уроки кота Этикета. – Ростов н/Д.: ООО Удача, 2008.

Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.

Уроки здоровья. / Под ред. С.М.Чечельницкой. – СПб.: Акцидент, 1996.

Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.

Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.

Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. /Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.

Растем здоровыми. /Сост. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.

Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000.

Алябьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду. Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Алямовская В.Г. Ребенок за столом. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

Дурова Н.В. Очень важный разговор. Беседы – занятия с дошкольниками об этике поведения. – М.: Мозаика-синтез, 2000.

Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики. – М.: «Издательство Гном и Д», 2000.

Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья. – М.: Мозаика-синтез, 2011.

Николаева С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками. – М.: ВЛАДОС, 1999.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-синтез, 2010.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 1999.

Семенака С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.

Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб.: Паритет, 2008.

Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.