


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 89 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 89
Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» 08 2018 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 89
 О.В. Голякова

Приказ от 06 09 2018 г. № 230 г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2018/2019 учебный год**

Программа реализуется специалистом
ГБДОУ детский сад № 89 Приморского района:

Афинасьевой Анастасией Сергеевной

Санкт-Петербург, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	№ п\п	Стр.
Пояснительная записка	1.1	1
Принципы и подходы в организации образовательного процесса	1.2	1
Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	1.3	2
Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет	1.3.1	3
Планируемые результаты освоения дошкольниками основной общеобразовательной программы дошкольного образования	1.4	4
Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	1.4.1	4
Педагогическая диагностика	1.4.2	5
Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	1.4.3	6
2. Организационный раздел		
Структура реализации образовательной деятельности	2.1	6
Оформление предметно-пространственной среды	2.2	7
Система непосредственно образовательной деятельности	2.3	8
Перечень методических пособий (для реализации основной части и части ДОУ)	2.4	8
3. Содержательный раздел		
Учебный план по реализации ОП ДО	3.1	10
Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в старшей группе	3.2	10
Формы, способы, методы и средства реализации программы в старшей группе	3.3	10
Взаимодействие с семьей	3.4	19
Таблица досугов младший и средний возраст	3.5	21
Таблица досугов старший и подготовительный к школе группам	3.6	23
ПРИЛОЖЕНИЕ: Перспективное и календарное планирование по возрастам Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре Краткая презентация рабочей программы	3.7	26 39 40

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе образовательной программы ГБДОУ д/с №89 Приморского района Санкт-Петербурга с учетом примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Ведущие цели ОП ДО — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в ОП ДО уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Для достижения целей ОП ДО первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в ОП ДО целей и задач воспитания осуществляется при систематической и целенаправленной поддержке воспитывающими взрослыми различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В организации образовательного процесса на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

В основе Программы лежат лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа основана на важнейшем дидактическом принципе — развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка во второй младшей группе ДОУ.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Главный критерий отбора программного материала — его воспитательная ценность, высокий художественный уровень используемых произведений культуры (классической и народной — как отечественной, так и зарубежной), возможность развития всесторонних способностей ребенка на каждом этапе дошкольного детства (Е. А. Флерина, Н. П. Сакулина, Н. А. Ветлугина, Н. С. Карпинская).

Рабочая программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы

Характеристики

1.3.1 Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет	<p><u>Группа раннего возраста</u></p> <p>Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.</p> <p><u>Младшая группа.</u> В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий</p> <p>Воспитание навыков движений прежде всего связано с приучением ребёнка правильно держать корпус и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки.</p> <p>Ходьба ребёнка сохраняет многие признаки, типичные для преддошкольников; ещё заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность ориентировки в направлении, тенденция к сгибанию туловища и некоторого его колебания. Бегают дети значительно лучше и с достаточно хорошей координацией рук и ног.</p> <p>Совершенно новым движением для ребёнка трёх лет являются прыжки. Дети хорошо прыгают на месте, спрыгивают с небольшой высоты, перепрыгивают через шнур или две линии на расстоянии 15-20 см.</p> <p>Систематические упражнения, совершаемые ребёнком, содействуют лучшему развитию двигательной области коры головного мозга. Освоение этих движений ребёнком происходит не сразу, а на протяжении всего года в упражнениях и играх.</p> <p>В процессе лазанья у некоторых детей отличаются ещё приставной шаг и нечёткая координация рук и ног. Трудны им приёмы метания, требующие обязательного чувства равновесия, но постепенно дети подвоятся к этим умениям.</p> <p><u>Средняя группа.</u> Во второй половине года ребёнок по многим признакам всё более приближается к старшему возрасту; вес и рост тела, увеличиваются; продолжается окостенение тела; значительно развивается мышечная и нервная система. Ребёнок становится крепче и самостоятельнее, он очень подвижен и неутомим. Двигательная деятельность детей требует контроля взрослого.</p> <p>В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребёнка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей в явлениях, способность к некоторым обобщениям.</p> <p>Ребёнок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать чёткость, плавность, определённый темп, согласованность в коллективе.</p> <p><u>Старшая группа.</u> С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создаёт устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретённого опыта; увеличивается сила мышц.</p> <p>В ходе наблюдается координация верхних и нижних конечностей,</p>
---	--

устойчивость корпуса, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большой уверенностью, лёгкостью и мягкостью приземления.

В беге, лазанье и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитой глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий. Всё это находится в зависимости от происходящих сдвигов в психической сфере ребёнка.

Подготовительная к школе группа.Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких конечностей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребёнка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стояние на одной ноге и т.п.

Совершенствование движений детей в процессе целенаправленных систематических упражнений под руководством инструктора по физической культуре.

Хорошая осанка и координация движений при ходьбе и беге, лёгкость в прыжках, меткость и уверенность движений в метании, быстрота и ловкость в лазанье – всё это представляет собой известный сплав физических и психических сил ребёнка.

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования в младшей группе

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры образовательной программы дошкольного образования базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к ОП ДО, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

1.4.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.4.2. Педагогическая диагностика

Реализация ОП ДО ГБДОУ предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);

- игровой деятельности;

- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

- художественной деятельности;

- физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагогами создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

1.4.3 Основания разработки рабочей программы

-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

-Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми

3-4 года - непрерывная образовательная деятельность:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непрерывная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непрерывная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непрерывная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.1.1 Самостоятельная деятельность детей

Создать условия для стимулирования физического развития детей:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

2.2 Оформление предметно-пространственной среды.

В помещении музыкально-спортивного зала имеется спортивный уголок, мультимедийная зона, зона с аудиотехникой.

Оборудование помещения музыкально-физкультурного зала является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствует росту и возрасту детей.

Развивающая предметно-пространственная среда достаточно насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечает потребностям детского возраста.

В спортивном уголке имеется инвентарь и оборудование для всех видов основных движений, ОРУ, подвижных игр:

- мячи, обручи (разного диаметра);
- скакалки (разной длины);
- мягкие модули;
- набор «Кузнечик»;
- кегли, разноцветные конусы;
- набивные мешочки и т.д.

Все предметы доступны детям.

Подобная насыщенность позволяет дошкольникам выбирать интересные для себя предметы, чередовать их в деятельности, а педагогу дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое. Вместе с тем, она характеризуется определенной устойчивостью и постоянством среды - это необходимое условие ее стабильности, привычности, особенно в отношении мест общего пользования (аудиотехника, мультимедийная доска).

Для построения развивающей среды выделяем следующие принципы:

- принцип открытости;
- гибкого зонирования;
- стабильности-динамичности развивающей среды;
- полифункциональности;

принцип открытости реализуется в нескольких аспектах: открытость природе, открытость культуре, открытость обществу и открытость своего "Я".

2.3 Система непрерывной образовательной деятельности

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 89 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 89
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 89
Приморского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Голякова

Протокол от «___» _____ 20___ г. № ___

Приказ от «___» ___ 20___ г. № _____

Физическое развитие /физическая культура/

Понедельник

«Утренняя гимнастика»

(средние группы «медвежата», «сказка», «колокольчики») -08.15-08.23

- 09.00-09.20 - средняя группа «Колокольчики»
- 09.30-09.50 - группа раннего возраста «Капельки»
- 10.00-10.15 - младшая группа «Солнышко»
- 10.25-10.50 - старшая группа «Радуга»
- 11.50-12.20 - подготовительная группа «Фантазёры»

Вторник

«Утренняя гимнастика»

(старшая группа «Теремок», подготовительная «Фантазёры») -08.20-08.30

- 09.00-09.20 - средняя группа «Сказка»
- 09.30-09.45 - младшая группа «Лучики»
- 09.55-10.15 - средняя группа «Медвежата»
- 10.25-10.50 - младшая группа «Теремок»
- 11.50-12.20 - подготовительная группа «Почемучки»

Среда

«Утренняя гимнастика»

(старшая группа «Радуга», подготовительная группа «Почемучки») -08.20-08.30

- 09.00-09.20 - средняя группа «Колокольчики»
- 09.30-09.50- группа раннего возраста «Капельки» »
- 10.00-10.15 - младшая группа «Солнышко»
- 10.25-10.40- младшая группа «Тигрята»
- 11.50-12.20- подготовительная группа «Буратино»

Четверг

«Утренняя гимнастика»

(младшая группа «Тигрята», подготовительная «Буратино») -08.20-08.30

- 09.00-09.20 - средняя группа «Медвежата»
- 09.30-09.45 - младшая группа «Теремок»
- 9.55-10.20 - старшая группа «Радуга»
- 11.50-12.20 - подготовительная группа «Фантазёры»

Пятница

«Утренняя гимнастика»

(младшие группы «Лучики», «Солнышко») -08.15-08.23

- 09.00-09.20 - средняя группа «Сказка»
- 09.30-09.45 - младшая группа «Лучики»
- 09.55-10.10 - младшая группа «Тигрята»
- 10.20-10.50 - подготовительная группа «Почемучки»
- 11.50-12.20 - подготовительная группа «Буратино»

*** Последнее занятие месяца в каждой группе – досуговая деятельность

2.4 Перечень методических пособий

(для реализации основной части и части ДОУ).

Официальные документы

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990.

Государственная программа «Развитие образования» на 2013 -2020 гг.

Детский фонд ООН ЮНИСЕФ. Декларация прав ребенка, 1959.

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования») от 26.08.2010 г., № 761н.

Конституция Российской Федерации (редакция 2013 г.).

Концепция дошкольного воспитания // Дошкольное воспитание. – 1989. – №5. – Давыдов В.В., Петровский В.А. и др.

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662-р).

Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

Права ребенка: Нормативно-правовые документы.

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 24.03.2010 г., № 209 «О порядке аттестации педагогических работников государственных и муниципальных образовательных учреждений».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 544н от 18.10.2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПиН 24.1.3049-13.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред

оростью и развитию» (вступил в силу с 01.09.2012 г.).

Дошкольная педагогика и психология

Методические пособия

Веракса А. Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Веракса Н.Е., Веракса А. Н. Развитие ребенка в дошкольном детстве. — М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.

Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Зарубежные психологи о развитии ребенка-дошкольника, — М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.

Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.

Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность. — М., 2004.

Зацепина М. Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Комарова Т. С., Зацепина М.Б. Интеграция в воспитательно-образовательной работе детского сада, — М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Саулина Т. Ф. Три сигнала светофора. Ознакомление дошкольников с правилами дорожного движения. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

3 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план по реализации ООП ДОВ физическом развитии дошкольников.

Группы	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (в неделю)
Группа раннего возраста	2	10 мин. (всего 30 мин.)
Младшая группа	2	15 мин. (всего 45 мин.)
Средняя группа	2	20 мин. (всего 1 ч.)
Старшая группа	2	25 мин. (всего 1 ч. 15 мин.)
Подготовительная к школе группа	2	30 мин. (всего 1 ч. 30 мин.)

3.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в физическом развитии дошкольников.

1. Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 3-4 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей возраста – Москва: Сфера, 2006.
3. Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 4-5 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 5-6 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
5. Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 6-7 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
6. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики – СПб: Детство – пресс, 2009.
7. Верховкина М.Е. Укрепление здоровья ребенка в детском саду – СПб: Каро, 2014.
8. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
9. Филиппова С.О. Спутник руководителя воспитания дошкольного образования - СПб: Детство – пресс, 2011.

Наглядно-дидактические пособия

10. Серия «Мир в картинках» (предметный мир)
Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
11. Серия «Рассказы по картинкам»
Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010

3.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы в физическом развитии дошкольников.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми построено по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств де-

тей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе раннего возраста для детей 2-3 лет

1. Чередовать различные виды деятельности детей, направляя их интересы, стимулируя желания детей заниматься двигательной деятельностью

2. Повышать моторную плотность физкультурных занятий, улучшать методику их проведения, создавать эмоциональный комфорт для детей на физкультурных занятиях.

3. Работать над организацией самостоятельной двигательной деятельности детей.

4. Изготовить силами воспитателей и родителей для занятий и самостоятельной двигательной деятельности нестандартное оборудование. В реализации этих задач особое значение придается созданию специальной предметно-развивающей среды в группах для самостоятельной двигательной активности детей, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, обеспечивает активную двигательную деятельность детей в течение всего дня. Игры-занятия на развитие движений – основная форма организованного обучения детей физическим упражнениям, которые благотворно влияют на здоровье и общее развитие ребёнка, повышают функциональные возможности детского организма, увеличивают его сопротивляемость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Перед занятиями и между ними стараемся проводить игры малой подвижности: «Солнышко», «Зайка», «Ванька-встанька», «Ровным кругом», «Пузырь», «Карусель», «Каравай». Движение и игра для малыша не только жизненная необходимость – это сама жизнь.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассып-

ную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение

в

обе

стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю),

ловля

его

(2-3

раза

подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см);

в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо,

налево

переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических

движений

под

музыку.

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать

кисти,

шевелить

пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. *Подвижные игры*

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой

цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» в старшей группе, направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одно-

временно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

4. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе для детей 6-7 лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), проявляя творческие способности, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на

животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прелезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переносить массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытя-

нутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

4. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Чья команда (колонна) самая дружная?»

3.4. Взаимодействие с семьей

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

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

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

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

Перспективный план по взаимодействию с семьями воспитанников

№	Название мероприятия	Предварительная дата проведения	Итоговый документ
1.	Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Сентябрь	Протокол родительского собрания
2.	«Здоровье начинается со стопы» Плоскостопие у ребенка, упражнения на укрепление свода стопы.	Сентябрь	Наглядная информация по теме: «Плоскостопие у ребенка»
3.	Взаимодействие с родителями по созданию системы закаливания в семье.	Октябрь	Консультации Наглядная информация на стенде
4.	«Профилактика нарушений осанки у детей»	Ноябрь	Наглядная информация по теме: «Профилактика нарушения осанки у детей»
5.	Взаимодействие ДОУ с родителями по теме «Подвижные игры с ребенком дома» (открытый показ занятия)	Декабрь	Конспект фото
6.	Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.	Январь	Фото
7.	Взаимодействие ДОУ с родителями на спортивных праздниках, досугах, развлечениях.	Февраль	Фотогалерея
8.	Непосредственная образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура».	Март	Конспект Фото
9.	Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Апрель	Консультация
10.	Организовать родителей и детей для подготовки спортплощадки к летнему оздоровительному сезону.	Май	Фото

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективное календарное планирование по возрастам

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА И МЛАДШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Цель и задачи	Методы и приемы	Форма организации
Сентябрь	1-я неделя	Адаптация		
	2-я неделя	Адаптация		
	3-я неделя	Учить детей принимать правильно и.п.в ору. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять детей в умении прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Учить детей принимать правильно и.п.в ору. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
Октябрь	1-я неделя	Закреплять умение принимать правильное и.п. в ору. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с изменением направления движения; упражнять в устойчивом равновесии на ограниченной площади опоры.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	2-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	3-я неделя	Закреплять умение принимать правильное и.п.в ору. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; в умении прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Закреплять умение принимать правильное и.п.в ору. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	5-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать умение ходить	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.

		и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках под шнур и упражнений в равновесии при ходьбе и беге между предметами.		
Ноябрь	1-я неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному с выполнением заданий;развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	3-я неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивать внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
Декабрь	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе;формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча друг другу, в умении прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении,	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	3-я не-	Упражнять детей в ходьбе и беге с	Фронтальный	Объяснение, показ,

	деля	остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; в сохранении равновесия при ходьбе; формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
Январь	3-я неделя	Повторить ходьбе с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	5-я неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
Февраль	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе выполнением заданий по команде; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии; упражнять умение сохранять правильную осанку при выполнении	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.

		упражнений в равновесии.		
Март	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;упражнять умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии повторить прыжки между предметами.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.Упражнять детей в умении прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	3-я неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре.Упражнять умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	5-я неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания; развивать ловкость и глазомер в бросании мяча и ловли его; упражнять в равновесии на повышенной опоре.Упражнять умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
Апрель	1-я неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания; развивать ловкость и глазомер в бросании мяча и ловли его; упражнять в равновесии на повышенной опоре.Упражнять умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	2-я неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я не-	Повторить ходьбу и бег с выполне-	Фронтальный	Объяснение, показ,

	деля	нием заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.		игровое упражнение, подвижная игра.
	5-я неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
Май	1-я неделя	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять детей в умении прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по сигналу; в бросании мяча вверх и ловля его; приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратит внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; повторить задание в равновесии; в бросании мяча и ловля его. Упражнять детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратит внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются.	Фронтальный	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра.

СТАРШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Цель и задачи	Методы и приемы
Сентябрь	1-я неделя	Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в построении в колонну, в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять пра-	Фронтальный

		вильную ловлю мяча захватом с боков, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	
	2-я неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать внимание и быстроту движений. Развивать координацию движений в прыжках, упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания; повторить упражнения с мячом, развивая ловкость в бросках мяча вверх.	Фронтальный
	3-е неделя	Упражнять детей в ходьбе, формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе; развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе; упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.	Фронтальный
	4-я неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения, по сигналу воспитателя. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в равновесии при ходьбе с выполнением заданий. Закреплять умение пролезать в обруч боком, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять детей в ходьбе на носках, формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе; развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, четкость выполнения ходьбы с высоким подниманием колен, по шнуру. Повторять упражнения с бросками мяча, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его, ползанием, прыжками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.	Фронтальный
Октябрь	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе на носках формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе, развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, четкость выполнения ходьбы с высоким подниманием колен, по шнуру. Повторять упражнения с бросками мяча, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его, ползанием, упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях; с прыжками. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Закреплять умение пролезать в обруч, вы-	Фронтальный

		полняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.	
	2-я неделя	Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и сменяющимися шагами. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу. Знакомить детей с ведением мяча правой и левой рукой. Упражнять в прыжках.	Фронтальный
	3-я неделя	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. Упражнять детей в ходьбе, развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе; повторить бег с преодолением препятствий; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; развивать умение выполнять бросок одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч. Упражнять в беге враспынную, в ползание на четвереньках, повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках.	Фронтальный
Ноябрь	1-я неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Повторить перебрасывание мячей в шеренгах.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий; ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Формировать слитность перехода прыжка с одной ноги на другую при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться; ползание по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами.	Фронтальный
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; повторить ведение мяча с продвижением вперед упражнять детей в умении вести мяч, меняя скорость движения при ведении мяча; упражнять в равновесии. Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; повторить упражнения в прыжках, на правой и левой ноге, до предмета, Формировать слитность перехода прыжка с одной ноги на другую при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться. Повторить упражнения на равновесие.	Фронтальный

Декабрь	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с остановкой по сигналу, в беге врассыпную. Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через предметы. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние, в определенном направлении, определенным способом. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в прыжках на правой и левой ноге попеременно, с продвижением вперед. Повторить упражнения в ползании, упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях; с мячом, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние, в определенном направлении, определенным способом. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его.	Фронтальный
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе, развивая у детей умение, сохранять правильную осанку при ходьбе, и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; упражнять в перебрасывании мяча, стоя в шеренге и ловить его, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании по скамейке на животе, в равновесии.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, врассыпную. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Фронтальный
Январь	3-я неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, между предметами, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Продолжать формировать устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры: упражнять в прыжках с ноги на ногу, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в перебрасывании мяча в шеренгах.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе и беге. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места, закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места, побуждать детей отталкиваться вперед-вверх; упражнять в ползании на четвереньках и бросании мяча на дальность.	Фронтальный
Февраль	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опор.	Фронтальный

		Закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через предметы; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге, взявшись за руки; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в отбивании мяча о пол; упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков; повторить лазанье под дугу, закреплять выполнение группировки.	Фронтальный
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе с выполнением дополнительного задания.	Фронтальный
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; в прыжках с ноги на ногу, с продвижением вперед. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом.	Фронтальный
Март	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по шнуру с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, с изменением направления движения, в рассыпную; упражнять детей в ходьбе, развивая у детей умение, сохранять правильную осанку при ходьбе; упражнять в метании мешочков в цель; развивать умение выполнять бросок одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель в ползании между предметами.	Фронтальный
	3-я неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; повторить упражнения на равновесие, прыжки, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на одной ноге, с продвижением вперед, между предметами, с бегом и с мячом.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением по сигналу, в движении; в лазании под шнур, развивая ловкость; в метании мешочков и мячей на дальность. Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. Повторять упражнения на сохранение равновесия при ходьбе.	Фронтальный
Апрель	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением по сигналу, в движении; в лазании под шнур, развивая ловкость; в метании мешочков и мячей на дальность. Развивать умение выполнять бросок одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. Повторять упражнения на со-	Фронтальный

		хранение равновесия при ходьбе.	
	2-я неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках, упражняя детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении.	Фронтальный
	3-я неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед; упражняться в прокатывании обручей. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Фронтальный
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе, в колонне по одному с остановкой по сигналу; в метании мешочком на дальность, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражняться в сохранении равновесия, в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание.	Фронтальный
Май	1-я неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге. Бросание малого мяча, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить его, развивая ловкость, четкость движения и глазомер.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; Разучить прыжок в длину с разбега; повторить перебрасывание мяча друг другу. Закреплять умение лазать под дугу. Закреплять выполнение группировки.	Фронтальный
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, между предметами; в ходьбе и беге врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Фронтальный
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе, перешагивая через предметы; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук, развивать силу мышц рук; повторить прыжки через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом.	Фронтальный

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Цель и задачи	Методы и прием
Сентябрь	1-я неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в равномерном беге и в беге с ускорением;	Фронтальный

		в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	
	2-я неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; в прокатывании обруча друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Развивать координацию движений в прыжках в высоту на месте; упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания; повторить упражнения с мячом и лазанием под шнур, закреплять выполнение группировки.	Фронтальный
	3-е неделя	Упражнять детей в ходьбе, развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, и беге с четким фиксированным поворотом (ориентир – кубик, кегля); координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.	Фронтальный
	4-я неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, с изменением направления движения, в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах, и с мячом.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять детей в ходьбе на носках, развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, четкость выполнения ходьбы с высоким подниманием колен, по шнуру. Повторять упражнения с бросками мяча, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его, ползанием, прыжками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.	Фронтальный
Октябрь	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе на носках, развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, четкость выполнения ходьбы с высоким подниманием колен, по шнуру. Повторять упражнения с бросками мяча, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его, ползанием, прыжками. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохране-	Фронтальный

		нии равновесия на повышенной опоре и в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в умении вести мяч, меняя скорость движения при ведении мяча.	
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе, Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений, упражнять детей в умении вести мяч, меняя скорость движения при ведении мяча..	Фронтальный
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; повторить упражнения в ведении мяча, развивать их точность; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Фронтальный
	5-я неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползание на четвереньках, повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках и переброске мяча.	Фронтальный
Ноябрь	1-я неделя	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Упражняться в ходьбе по шнуру.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий; ходьбы с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков.; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Фронтальный
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча с продвижением вперед упражнять детей в умении вести мяч, меняя скорость движения при ведении мяча; упражнять в лазание под дугу, закреплять выполнение группировки, в равновесии. Повторить игровые упражнения с мячом, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить его, и бегом.	Фронтальный
	4-я неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движения и ловкость; повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить упражнения в прыжках, на правой и левой ноге, огибая предметы, и на равновесие. Упражнять в выполнении заданий с мячом.	Фронтальный
Декабрь	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу в беге врассыпную; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 2 мин.); в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом,закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить его; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, упражнять детей в	Фронтальный

		умении регулировать силу толчка в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, с мячом, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков.	
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, на равновесие, в прыжках, на внимание и эстафету с мячом.	Фронтальный
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе, развивая у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе, и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить его, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии; повторить упражнения в прыжках.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей»; повторить упражнения в прыжках и на равновесия.	Фронтальный
Январь	3-я неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения в прыжки, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, с мячом.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять в прыжках в длину с места; привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета, упражнять детей в умении приземляться на полусогнутые ноги, в равновесии; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	Фронтальный
Февраль	1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания, закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков; повторить лазанье под дугу, закреплять выполнение группировки, упражнения с прыжками.	Фронтальный
	3-я неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, метании мешочков, развивать умение выполнять бросок одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной	Фронтальный

		опоре с выполнением дополнительного задания. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, вращая вперед.	
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Фронтальный
Март	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в ползании; развивать ловкость в заданиях с мячом, упражнять детей в умении вести мяч, меняя скорость движения при ведении мяча.	Фронтальный
	3-я неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Фронтальный
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; повторить упражнения на равновесие, прыжки, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на одной ноге, с продвижением вперед, между предметами, с бегом и с мячом.	Фронтальный
	5-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, между предметами; в лазании под дугу, развивая ловкость; метание мешочков и мячей на дальность, развивать умение выполнять бросок одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. Повторение навыков прыжков через короткую скакалку. Повторение упражнений с прыжками, мячами.	Фронтальный
Апрель	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, между предметами; в лазании под дугу, развивая ловкость; метание мешочков и мячей на дальность, развивать умение выполнять бросок одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. Повторение навыков прыжков через короткую скакалку. Повторение упражнений с прыжками, мячами.	Фронтальный
	2-я неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в длину с разбега, с мячом.	Фронтальный
	3-я неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в длину с разбега, привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. В перебрасывании мяча друг другу, упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков.	Фронтальный
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в метании мешочком на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Фронтальный
	5-я неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Фронтальный

Май	1-я неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание малого мяча, закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить его, развивая ловкость, четкость движения и глазомер; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Фронтальный
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Закреплять выполнение группировки.	Фронтальный
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, между предметами; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, развивать умение выполнять бросок одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель, в прыжках, в равновесии.	Фронтальный
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках, упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, между предметами. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Фронтальный

3.5 Таблица досугов младший и средний возраст

Месяц-неделя	Название досуга	Цели и задачи досуга
Сентябрь-1 неделя	«День Знаний»	<p>Цель: создание у детей праздничного настроения.</p> <p>Задачи: - развитие воображение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать навыки правильной осанки; - развивать умение ходить и бегать в колонне по одному; - развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед; - развивать умение подлезать под дугу, сгруппировавшись, не касаясь руками пола; - развивать умение, играть по правилам.

Октябрь-4 неделя	«Вот и осень наступила»	<p>Цель:- обогащение знаний о временах года через двигательную активность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление представления детей об изменениях в природе с наступлением осени; - воспитание бережного отношения к окружающей природе; - активизация речи детей, побуждение к активному участию. <p>Задачи:- развивать внимание, воображение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать умение играть по правилам; - развивать свободного общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать разговорную речь; - приобщить ребенка к разножанровой музыке; - развивать умение бегать на носках; - развивать умение ориентироваться в пространстве.
Ноябрь-2 неделя	«Мячик в руки мы возьмем»	<p>Цель: - создание эмоционального положительного настроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения владеть мячами разного размера и из разного материала. <p>Задачи: - развивать внимания, воображение и творческие способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать координацию движения и ориентировку в пространстве; - развивать умение ловить мяч двумя руками; - развивать умение бегать враспынную.
Декабрь-1 неделя	«Путешествие по сказкам»	<p>Цель: - создание эмоционального положительного настроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление знаний о пройденных сказках через двигательную активность; <p>Задачи: - развивать умение ориентироваться в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> -закреплять навыки: в ходьбе, беге на носках, прыжках на двух ногах, ползания на четвереньках; - развивать воображение, внимание.
Январь-3 неделя	«В гостях у снеговика» (на площадке)	<p>Цель: создание у детей радостного настроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья детей. <p>Задачи:- развивать умение ходить в колонне друг за другом, взявшись за руки, по кругу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять двигательные умения дошкольников; - воспитывать смелость и ловкость; - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать координацию движения и ориентировку в пространстве.
Февраль-4 неделя	«Мой папа самый лучший» (с родителями)	<p>Цель: - создание эмоционально положительного настроения в процессе совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропаганда здорового образа жизни; - приобщение семьи к физкультуре и спорту. <p>Задачи: - развивать волевых качеств: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - воспитывать умение сдерживать свои отрицательные эмоции; - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками;

		<ul style="list-style-type: none"> - закрепить двигательные умения дошкольников; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей.
Март-5 неделя	«Я - мамина помощница» (с родителями)	<p>Цель: - пропаганда здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщение семьи к физкультуре и спорту. <p>Задачи: - развивать волевые качества: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - воспитывать умение сдерживать свои отрицательные эмоции; - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закреплять двигательные умения дошкольников; - создать эмоционально положительный настрой в процессе совместной деятельности; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей; - развивать заинтересованность родителей в совместных мероприятиях.
Апрель-4 неделя	«День здоровья»	<p>Цель: - осуществление взаимосвязи по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание любви к занятиям физической культурой и стремлению вести здоровый образ жизни; - укрепление физическое здоровье детей; <p>Задачи: - формировать навыки здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять выполнение основных движений; - предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее; - закреплять умение ориентироваться в помещении; - доставлять детям чувство радости и веселья; - развивать любознательность, ловкость.
Май-4 неделя	«Вместе весело играть»	<p>Цель: - пропаганда здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> - доставление детям чувство радости и веселья. <p>Задачи: - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навык участвовать в подвижных играх; - закреплять навыки ориентировки в пространстве; - упражнять в бросании мяча в цель; - закреплять навыка двигаться по кругу взявшись за руки;

3.6 Таблица досугов старший и подготовительный к школе возраст

Месяц-неделя	Название досуга	Цели и задачи досуга
Сентябрь-1 неделя	«День Знаний»	<p>Цель: - создание у детей праздничного настроения.</p> <p>Задачи: - развивать воображение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять навыки правильной осанки; - закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, взявшись за руки, в рассыпную; - закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед; - закреплять умение пролезать в обруч, сгруппировавшись; - развивать умение, играть по правилам.
Октябрь-4 неделя	«Вот и осень наступила»	<p>Цель: - закреплять представления детей об изменениях в природе с наступлением осени;</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение кругозора детей; - обогащение знаний о временах года через двигательную активность; - воспитание бережного отношения к окружающей природе; - активизация речи детей, побуждение к активному участию <p>Задачи: - развивать внимание, воображение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять умение играть по правилам; - развивать умение свободного общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать разговорную речь; - закреплять умения в ходьбе и беге; - закреплять умение ориентироваться в пространстве.
Ноябрь-2 неделя	«Мячик в руки мы возьмем»	<p>Цель: - закрепление умения владеть мячом разных размеров, из разных материалов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание эмоционального положительного настроения. <p>Задачи: - развивать внимания, воображение и творческие способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять умение бросать мяч двумя руками разными способами; - закреплять умение бегать в рассыпную, не сталкиваясь.
Декабрь-1 неделя	«Путешествие по сказкам»	<p>Цель: - создание эмоционального положительного настроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление знаний о пройденных сказках через двигательную активность; <p>Задачи: - развивать умение ориентироваться в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, метания, прыжках на двух ногах, ползания на четвереньках.
Январь-3 неделя	«В гостях у снеговика» (на площадке)	<p>Цель: - создание у детей радостного праздничного настроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья детей. <p>Задачи: - продолжать закреплять физические и психологические качества: ловкость, силу, скорость, ориентировку в пространстве, быстроту мышления и реакции, смелость, смекалку, находчивость, выдержку и взаимопонимание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со

		взрослыми и сверстниками;
Февраль-4 неделя	«Мой папа самый лучший» (с родителями)	<p>Цель: пропаганда здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщение семьи к физкультуре и спорту. - создание эмоционально положительного настроения в процессе совместной деятельности; <p>Задачи: - развивать волевые качества: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - воспитывать умение сдерживать свои отрицательные эмоции; - закреплять умение работать в команде; - закреплять двигательные умения дошкольников; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей; - развивать заинтересованность родителей в совместных мероприятиях. - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и в спортивных упражнениях; - воспитывать организованность, чувство коллективизма, дисциплинированность, волевые качества.
Март-5 неделя	«Я - мамина помощница» (с родителями)	<p>Цель: пропаганда здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщать семьи к физкультуре и спорту; - создание эмоционально положительного настроения в процессе совместной деятельности. <p>Задачи: развивать волевые качества: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - воспитывать умение сдерживать свои отрицательные эмоции; - закреплять умение работать в команде; - закреплять двигательные умения дошкольников; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей; - развивать заинтересованность родителей в совместных мероприятиях. - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и в спортивных упражнениях; - воспитывать организованность, чувство коллективизма, дисциплинированность, волевые качества.
Апрель-4 неделя	«День здоровья»	<p>Цель: - осуществление взаимосвязи по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание любви к занятиям физической культурой и стремлению вести здоровый образ жизни; - укрепление физического здоровья детей. <p>Задачи: - формировать представление о здоровом образе жизни, о здоровье как одной из основных ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у детей желание самим заботиться о своем здоровье, используя для этого знания, полученные на занятиях и в повседневной жизни; - закреплять выполнение основных движений; - закреплять умение ориентироваться в пространстве; - доставлять детям чувство радости и веселья;- продолжать за-

		креплять физические и психологические качества.
Май-4 неделя	«Вместе весело играть»	<p>Цель: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>- создание у детей радостного настроения.</p> <p>Задачи: - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками;</p> <p>- закреплять навык участвовать в подвижных играх;</p> <p>- закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и в спортивных упражнениях;</p> <p>- закреплять умения в бросании мяча в цель разными способами;</p> <p>- воспитывать организованность, чувство коллективизма, дисциплинированность, волевые качества.</p>

Краткая презентация рабочей программы

Инструктора по физической культуре:

Афанасьевой Анастасии Сергеевны

Рабочая программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет

- **Группа раннего возраста**
- Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника
- **Младшая группа.** В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий
- Воспитание навыков движений прежде всего связано с приучением ребёнка правильно держать корпус и голову.
- **Средняя группа.** Во второй половине года ребёнок по многим признакам всё более приближается к старшему возрасту; вес и рост тела, увеличиваются; продолжается окостенение тела;
- **Старшая группа.** С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создаёт устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений .
- **Подготовительная к школе группа.** Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких конечностей кисти и пальцы рук. Эти изменения придают телу ребёнка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стояние на одной ноге и т.д.

Задачи и содержание работы по физическому развитию

- Ходьба
- Бег
- Ползание
- Лазание
- Прыжки
- Бросание и ловля мяча
- Групповые упражнения ,ритмическая гимнастика
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Статические упражнения

Взаимодействие с семьей

Основные цели и задачи

- Взаимодействие с семьей
- Основные цели и задачи
- Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.
- Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада