Муниципальное казенное образовательное учреждение Юмасинская средняя общеобразовательная школа

628215 Ханты – Мансийский автономный округ –Югра, Кондинский район, д.Юмас, ул.Полевая 16 а

Согласовано: Утверждено:

Педагогический совет МКОУ Приказ №476\_ од

№\_1\_\_ от\_31.08\_ 2021 г. От «31\_» августа\_\_2021 г.

 Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Бабанаков

**Рабочая программа инструктора по физической культуре**

**для детей дошкольного возраста с 2 -7 лет**

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год

Составитель :

Инструктор по физической культуре Н.Н.Соболева

д.Юмас

2021 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**  |  |
| 1.1. Пояснительная записка  | 3 |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы  | 4  |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы  | 4 |
| 1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста | 5-6 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  |  |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением | 11 |
|  Образовательная область «Физическое развитие» | 13 |
| 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | 13-16 |
| 2.3. Образовательная деятельность с детьми ОВЗ | 16 |
| 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 17 |
| 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников  | 17 |
| 2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы  | 19 |
| **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**  |  |
| 3.1. Материально - техническое обеспечения Программы | 19-20 |
| 3.2. Методическое обеспечение | 21 |
| 3.3. Организация режима пребывания детей в группе | 23-27 |
| 3.4.Традиционные события, праздники, мероприятия | 28 |
| 3.5. Особенности развивающей предметно-пространственной среды | 28-29 |
| 3.6. Комплексно –тематическое планирование образовательной деятельности (приложение) | 30 |
|  |  |

 **I. Целевой раздел**

**1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры № 112 от 05.02.2014 г. « О введение в действие ФГОС дошкольного образования в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования ХМАО-Югры».

- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.052013г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Уставом Муниципального казенного образовательного учреждения Юмасинская СОШ (далее МКОУ).

- Основной общеобразовательной программы дошкольного образования **«**От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (в соответствии с ФГОС, 2015г.).

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста с 1,5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа составлена по возрастным подгруппам. Она охватывает возрастные ступени физического и психологического развития детей:

2- 3 лет - ранняя подгруппа,

3-4 лет - вторая младшая подгруппа,

4-5 лет- средняя подгруппа.

5-6 лет- старшая подгруппа

6-7 лет- подготовительная к школе подгруппа.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей разновозрастной группы и старшей разновозрастной группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями.

Срок реализации программы по физическому развитию рассчитана на 2020 – 2023 учебный год.

**1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

# Цель:

- Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

- Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

- 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;

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

**1.1.2 Принципы и подходы  к формированию Программы**

    Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

* *Принцип оздоровительной направленности,*согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для  двигательной активности детей.
* *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,*который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* *Принцип гуманизации и демократизации,*который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного  подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности*в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *Принцип индивидуализации*позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,*лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *Принцип единства с семьёй,*предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Ранний возраст**

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200–250 г, а в росте — 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3–4 часа, у детей двух лет — 4–5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Постепенно **совершенствуется ходьба**. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при участии не более 8–10 человек).

Одним из главных приобретений второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы.

**Младшая группа**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

**Средняя группа**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируется обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

**Старшая группа**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

# Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

 **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

**Целевые ориентиры в дошкольном возрасте**

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения ООПДО устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учетом возрастных возможностей детей в целевом разделе ПООПДО с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:

***К трем годам ребенок*:**

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды

деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

***К семи годам:***

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, 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;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

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

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными 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 личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, 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.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни развития. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы ДОУ, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

**1-2 года**

- Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие.

- Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

- Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

- Дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч.

- После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

- В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при участии не более 8–10 человек).

**2-3 года**

с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;

- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать его вверх и ловить; катать мяч.

**3-4 года**

−Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

−Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

−Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

−Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

−Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

−Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**4-5 лет**

−Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

−Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

−Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

−Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

−Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

−Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

−Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

## 5-6 лет

−Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп.

−Умеет лазать но гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменение темпа.

−Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

−Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

−Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

−Умеет перестраиваться в колонну но трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

−Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

−Умеет кататься на самокате.

−Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## 6-7 лет

−Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

−Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: 15 высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

−Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

−Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета па «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

−Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

−Следит за правильной осанкой.

−Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

−Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**Особенности организации педагогической диагностики**

Реализация программы « От рождения до школы» 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 физического развития.

Отслеживание динамики развития детей на этапах первичной(октябрь) и итоговой( май) педагогической диагностики используется с помощью «Журнал наблюдения и оценки развития детей»,автор Л.С.Вакуленко. Карты наблюдений детского развития с рекомендациями по выстраиванию индивидуальной траектории развития каждого ребенка по всем возрастным группам.

**Обеспечение медицинской безопасности**

         Тестирование проходят все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Дети II группы здоровья освобождаются врачом от тестов, которые им противопоказаны. При нарушении функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 90 и 300 м. Тест «Прыжок в длину» для них допускается только на мягком покрытии (ковер, гимнастический мат). При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста «Подъем в сед» и т. д.

         Дети III групп здоровья от тестирования по данной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их группа здоровья.

            **Основной целью** проведения диагностики является определение индивидуального и группового уровня физической подготовленности.

**Основные задачи** диагностики :

— определение исходного уровня физической подготовленности детей;

— ранняя диагностика отстающих качеств и внесение изменений в учебные программы;

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования

- оптимизации работы с группой детей.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением**

**Содержательный раздел** представляет общее содержание ООП, обеспечивающее полноценное развитие личности детей базируется на ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273, ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), Приказе от 30 августа 2013 года № 1014 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.

В содержательном разделе представлены:

- описание образовательной деятельности по физическому развитию, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания; – описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

Организация образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, следует принципам Программы: поддержка разнообразия детства, индивидуализация дошкольного образования, возрастная адекватность. Содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, учитывает разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места проживания.

**Образовательная область «Физическая культура»**

**Физическое развитие**

*Ранний возраст*

Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей.

*Дошкольный возраст*

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

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;

- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

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

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

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

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, двигательной активности.

Перспективно-тематическое планирование опирается на программу "От рождения до школы" Веракса Н.Е.,Комарова Т. С., Васильева М. А. «Комплексно – тематическое планирование» ( приложение ).

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и**

**индивидуальных особенностей воспитанников****.**

# Структура занятий

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Тематические блоки:

1. Основные движения ( ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии)

2. Общеразвивающие движения ( упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины и гибкости

позвоночника, брюшного пресса и ног, статические упражнения).

3. Подвижные игры ( с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, метанием, эстафет с элементами соревнования, народные игры).

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

**Методы и приемы физического развития**

***Наглядные:***

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного

оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);

- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа; -словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

-самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;

- участие в олимпиаде;

- Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;

- обязательная утренняя гимнастика;

- физкультминутки и динамо паузы (для снятия напряжения во время занятий);

- физкультурные занятия - 3 раза в неделю;

- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);

# Система оздоровительной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**п/п | **Виды оздоровительной деятельности** | **Сроки проведения** | **Кто проводит** |
| 1 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю( старшая группа)2 раза в неделю( младшая группа) | Инструктор по физкультуре |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Инструктор по физкультуре |
| 3 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 4 | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности детей | Ежедневно | Воспитатели |
| 5 | Познавательные занятия, знакомящие с организмом человека и дающие начальные знания по ОБЖ | 1 раз в неделю в подготовительной гр. | Воспитатель |
| 6 | Беседы с детьми о здоровье | В течение дня | Воспитатели |
| 7 | Прием овощей, содержащих фитонциды (лук, чеснок) | Ежедневно 1 раз в день с сентября по май | Младший воспитатель |
| 8 | Подвижные игры | Ежедневно | Воспитатели |
| 9 | Привитие культурно-гигиенических навыков | Ежедневно во время проведения режимных моментов | Воспитатели,Младший воспитатель |
| 10 | Музыкальное сопровождение режимных моментов | Ежедневно | Воспитатели |
| 11 | Родительские собрания, рас­сматривающие вопросы фор­мирования здорового образа жизни | 2 раза в год | Воспитатели |
| 12 | Профилактическая работа с родителями | ежемесячно | Воспитатели |

 дошкольных группах созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей:

 - гибкий режим;

- разнообразное оборудование в группах детского сада, в том числе выполненное самостоятельно воспитателями групп;

- чередование занятий с целью снижения утомляемости;

- правильный подбор и проведение подвижных игр в течение дня;

- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;

- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня;

-организация здоровьесберегающей среды.

**2.3 Особенности образовательной деятельности с детьми ОВЗ**

В рабочей программе старшей разновозрастной группы представлена программа для лиц с ОВЗ, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию.

 Адаптированная программа составлена в соответствии с Федеральным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом Основной образовательной программы « От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, изд.М.: « Мозаика – синтез»,2015 год.

Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с расстройствами аутистического спектра осуществляется в процессе посещения ребенка РАС групповых физкультурных занятий с детьми старшей разновозрастной группы, к ребенку применяется индивидуальный подход в связи с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей ребенка.

**2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;

- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;

- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

**2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

 Воспитатель активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников :

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

 Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В ДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- утреннюю гимнастику,

- подвижные игры,

- игровые упражнения,

- комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

В работе с родителями используются традиционные формы

(родительские собрания, консультации, беседы, совместные спортивные досуги).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

 ***2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы***

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в ДОУ и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания».

Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

**3.Организационный раздел**

##### **3.1. Материально-техническое обеспечения Программы**

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

 **Для физкультурного зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование спортивного инвентаря  | Кол-во |
| 1 | Обручи большие | 12 |
| 2 | Обручи средние | 4 |
| 3 | Обручи маленькие | 7 |
| 4 | Гимнастические палки большие  | 13 |
| 5 | Резиновый мяч большой | 6 |
| 6 | Резиновый мяч средний | 4 |
| 7 | Резиновый мяч маленький | 14 |
| 8 | Клюшка пласмассовая | 2 |
| 9 | Гимнастические скамейки | 1 |
| 11 | Дуги металлические | 6 |
| 12 | Конусы низкие | 8 |
| 13 | Футбольный мяч | 3 |
| 14 | Баскетбольный мяч | 2 |
| 15 | Маты большие | 2 |
| 16 | Маты средние | 2 |
| 17 | Тоннели | 3 |
| 18 | Скакалки | 8 |
| 19 | Ленты с кольцами | 20 |
| 20 | Канаты | 1 |
| 21 | Кегли | 20 |
| 22 | Массажная дорожка | 2 |
| 23 | Мешочки с песком | 20 |
| 24 | Косички | 13 |
| 25 | Корзины | 2 |
| 26 | Кочки массажные | 9 |
| 27 | Дорожка пластмассовая массажная | 1 |
| 28 | контейнер для хранения мячей (передвежной) | 1 |
| 29 | Кубики пластмассовые | 26 |
| 30 | доска для ходьбы подъемная ребристая (дерево) | 1 |
| 31 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 32 | Массажный мячик маленький | 6 |
| 33 | Спортивный тренажер "качалка-мостик" | 1 |
| 34 | Кольца пластмассовые | 20 |
| 35 | Баскетбольные кольца | 1 |
| 36 | Мишень | 1 |
| 37 | Бассейн с пластмассовыми шариками  | 1 |
| 38 | Шведская стенка | 3 |
| 39 | Модули мягкие | 25 |
| 40 | Шкафы для спортивного инвентаря  | 1 |
| 41 | Музыкальный центр | 1 |
| 42 | Массажные следочки | 10 |
| 43 | Мешки для прыжков с ручками | 3 |
| 44 | Дуги разного размера для подлезания из дерева  | 4 |

**3.2. Методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программа** | **«От рождения до школы»** Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2015 – 368с. |
| **Технологии и пособия** | **1.**Т.М.Бондаренко. Физкультурно – оздровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практическое пособие для педагогов и родителей.Воронеж:2012г.**2.** Т.М.Бондаренко. Физкультурно – оздровительная работа с детьми 4 -5 лет в ДОУ:Практическое пособие для педагогов и родителей.Воронеж:2012г.**3.** Т.М.Бондаренко. Физкультурно – оздровительная работа с детьми 3 -4 лет в ДОУ: Практическое пособие для педагогов и родителей.Воронеж:2012г.**4.** Е.И. Подольская. Физическое развитие детей 2 -7 лет: Сюжетно–ролевые занятия. Волгоград« Учитель»: 2012 г.**5.** Т.И. Осокина. Физическая культура в детском саду: М. Просвещение,1986г. **6.** Е.И.Подольская.Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей3-7лет: Волгоград Учитель»,2009 г.**7.** М.Б. Зацепина. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Младший и средний возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений.- М.: Издательство Аркти, 2000. **8.**  Л.И. Пензулаева. ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года)-М.: Гуманитарный издательский центр Владос,200 1.-112с.**9.** Л.И. Пензулаева.: ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.-112с.**10.** Л.И. Пензулаева.: ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа **11.** Е.Ф.Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду ( 2 –я младшая группа): Практическое пособие для педагогов и родителей. М.:Издательство « Скрипторий 2003», 2009.- 168 с. |

**3.3. Организация режима пребывания детей в группе**

Организация режимных процессов ДОУ реализуется в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания детей в детском саду 12 часов (с 7.30 до 19.30).

Образовательный процесс осуществляется с первого сентября по тридцать первое мая. Летний период – с первого июня по тридцать первое августа.

Режим дня в ДОУ устанавливается в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию. При составлении и организации режима дня учитываются обязательные, повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приема пищи;

- укладывание на дневной сон;

- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях.

При организации режимных процессов в ДОУ учитываются следующие позиции:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в дневном сне, питании);

- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;

- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;

- формирование культурно-гигиенических навыков;

- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;

- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку; устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года и режиму в каникулярный период.

Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагаются индивидуальные адаптационные режимы.

На период карантинных мероприятий предполагаются карантинные режимы по показаниям.

В период летней оздоровительной компании в ДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение дневного сна и длительности пребывания детей на свежем воздухе.

**Ежедневная организация жизни и деятельности детей**

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии возрастными особенностями детей.

**Основные принципы построения режима дня**

Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность

Режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

**Организация сна**

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.

2.. . Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—50.

3 Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

4. Не допускается хранение в спальне лекарства и дезинфицирующих растворов.

5. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

**Организация прогулки**

- Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 120 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

- Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

- Прогулка состоит из следующих частей: наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую деятельность детей, индивидуальную работу с детьми по развитию физических качеств.

- Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организовывается подгруппами, а продолжительность регулируется   индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

 **ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**дошкольных групп МКОУ Юмасинская СОШ на 2020 – 2021 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| **1 полугодие** |

 | **Зимние каникулы для воспитанников дошкольных групп** | **2 полугодие** | **Летние каникулы для всех детей** |
| Дата**Количество недель, дней** | **31.08.2021 - 31.12.2022**18 недель в соответствии с ООП«От рождения до школы»:**1. Сентябрь:****4 недели /1 день**1 неделя - 5 дней2 неделя - 5 дней3 неделя - 5 дней4 неделя - 5 дней5 неделя – 3 дня**2. Октябрь:****5 недель /2 дня**1 неделя - 5 дней2 неделя - 5 дней3 неделя - 5 дней4 неделя - 5дней**3. Ноябрь:****4 недели/1 день**1неделя - 5 дней2неделя -5 дней3неделя - 5 дней4неделя - 5 дней**4. Декабрь:****5 недель**1 неделя - 4 дня2 неделя - 5 дней3 неделя - 5 дней4 неделя - 5 дней5 неделя – 4 дня | **01.01.2021 - 10.01.2021****10 дней** | **11.01.2021 – 31.05.2021**18 недельв соответствии с ООП«От рождения до школы»**7. Январь:****3 недели/**1 неделя – 0 дней2 неделя – 0 дней3 неделя – 5 дней4 неделя – 5 дней5 неделя – 5 дней**8. Февраль:****4 недели/**1 неделя – 5 дней2 неделя – 5 дней3 неделя – 5 дней4 неделя – 4 дня **(праздник**)**9.Март:****4 недели/3 дня**1 неделя – 5 дней2 неделя – 4 дня3 неделя – 5 дней4 неделя – 5 дней5 неделя – 3 дня**10**. **Апрель:****4 недели / 2 дня**1 неделя – 2 дня2 неделя – 5 дней3 неделя – 5 дней4 неделя – 5 дней5 неделя – 5 дня**11**. **Май:****3 недели / 1**1 неделя – 0дней2 неделя – 0 дня3 неделя – 5 дней4 неделя – 5 дней5 неделя – 5 дней | **01.06.2021- 31.08.2021**92 дня |
|  | **Итого: 18 недель /4 дня** |  | **Итого: 18 недель / 6 дней** |  |
| **Итого кол-во недель, дней в 2020 – 2021 у.г.: 36 недель, 01 дней =184 +100 каникулы + 81 выходных =365** |

# График утренней гимнастики на 2021– 2022 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ГруппыДни недели | Вторая младшаяразновозрастная группа( 2 -4 лет) | Старшаяразновозрастная группа ( 5 – 7 лет) |
| Понедельник | 8.30 -8.35 ( 5 -8 мин) | 8.40 – 8.50 ( 10 -12мин) |
| Вторник | 8.30 -8.35 | 8.40 – 8.50 |
| Среда | 8.30 -8.35 | 8.40 – 8.50 |
| Четверг | 8.30 -8.35 | 8.40 – 8.50 |
| Пятница | 8.30 -8.35 | 8.40 – 8.50 |

#  Расписание занятий по физической культуре на 2021 - 2022 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ГруппыДни недели | Вторая младшая разновозрастнаягруппа ( 2 – 4 лет) | Старшая разновозрастная группа( 5 -7 лет) |
| Понедельник | 15. 45 – 16.00 ( 12 -15 мин) | 16.00 – 16.30 ( 25 – 30 мин) |
| Вторник |  15. 45 – 16.00 ( 12 -15 мин) | 16.00 – 16.30 ( 25 – 30 мин) |
| Среда |  |   |
| Четверг | \*( обучение спортивным играм и упражнениям) | 16.00 – 16.30 |
| Пятница |   |   |

Примечание :

**\*** Третье физкультурное занятие проводится во время прогулки в дни, когда нет физкультурных и музыкальных занятий в форме обучения

спортивным играм и упражнениям.

**Режим дня в холодный период**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима дня** |  |
| Приход детей в детский сад, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность | 7.30 -8.35  |
| Гимнастика  | 8.35- 8.45 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.45 -9.05  |
| Игра, самостоятельная деятельность  | 9.05 – 9.20 |
| Организованная образовательная деятельность  | 9.20- 10.30  |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.30- 12.05 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 12.05- 12.40  |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.40- 13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 13.10- 15.00  |
| Подъём, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы  | 15.00- 15.25  |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15.25- 15.40  |
| Игры, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа | 15.40.-16.00 |
| Организованная образовательная деятельность  | 16.00- 16.25  |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.25.-17.50  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 17.50- 18.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.00- 18.25 |
| Самостоятельная деятельность, уход детей домой  | 18.25- 19.30  |

**Режим дня в летний период**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима дня** |  |
| Приход детей в детский сад, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность | 7.30 -8.35  |
| Гимнастика  | 8.35- 8.45 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.45 -9.05  |
| Игра, самостоятельная деятельность  | 9.05 – 9.20 |
| Совместная деятельность эстетически – оздоровительного цикла (учитывая интервал между деятельностью 10 мин) | 9.20- 10.30  |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.30- 12.05 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 12.05- 12.40  |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.40- 13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 13.10- 15.00  |
| Подъём, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы  | 15.00- 15.25  |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15.25- 15.40  |
| Игры, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа | 15.40.-16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность с детьми | 16.10.-17.50  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 17.50- 18.00 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.00- 18.25 |
| Самостоятельная деятельность, уход детей домой  | 18.25- 19.30  |

 В дни каникул проводится ОД только эстетической и оздоровительной направленности, развлечения, досуги, праздники.

Данная Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогам ДОУ пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовностей, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников ДОУ.

**3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Мероприятие** | **Цели** |
| **1** | **Сентябрь** | Спортивное развлечение« Картошкины именины» | Цель: закрепить знания об овощах; упражнять в беге по сигналу; развивать двигательную активность детей, чувство коллективизма в совместной игре. |
| **2** | **Октябрь** | Досуг «Спички детям не игрушки»» | Цель:. Развивать ловкость, выносливость. Формировать соблюдения правил безопасности .( совместно с инспектором пожарной части) |
| **3** | **Декабрь** | Спортивный досуг « Раз морозною зимой…» | Цель: Развивать двигательную активность детей, воспитывать командные качества. |
| **4** | **Январь** | Досуг «Игры народов Севера» | Цель: Приобщение детей к национальным традициям, играм народов Югры – ханты и манси. Развивать физические качества |
| **5** | **Февраль** | Спортивная игра «Зарничка»с участием родителей | Цель: Воспитывать командные качества, чувство коллективизма в совместной игре со взрослыми. |
| **6** | **Март** | Музыкально - спортивное развлечение «В гости к весне» | Закреплять у детей признаки времени года. Развивать двигательную и физическую активность. |
| **7** | **Апрель** |  Соревнования« День Здоровья» с 1 классом. | Воспитывать командные качества. Формирование двигательной и физической активности. |

 **3.5. Особенности развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-развивающая среда в группе выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникационную, социализирующую и другие функции.

Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребенка, имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию (не только развивающая, но и развивающаяся система). Окружающий предметный мир пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями ребенка. Среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы;

- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности; охрану и укрепление их здоровья, учет особенностей и коррекцию недостатков их развития;

- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и в малых группах;

- двигательную активность детей, а также возможности для уединения;

- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

- учет возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возрастов. Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу *целостности* образовательного процесса.

При создании предметно-пространственной развивающей среды ДОУ придерживается следующих принципов.

*Насыщенность* среды соответствует содержанию ООПДО, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на событийность, тематика которых отражает все направления развития ребенка раннего и дошкольного возрастов), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства). Образовательное пространство включает средства реализации ООПДО, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

*Трансформируемость* предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей.

*Полифинкциональность* предполагает использование множества предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности, центр экспериментирования, центр конструирования, центр сюжетно-ролевых игр и др.

*Вариативность* предусматривает возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

*Доступность* обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности. (Используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным.)

*Безопасность* предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжелых), углы должны быть закрыты). При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывается *гендерный принцип*, обеспечивающий среду материалами и игрушками как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек.

Материалы, игрушки и оборудование должны иметь *сертификат качества и отвечать педагогическим и эстетическим требованиям* (способствовать развитию творчества, воображения; возможности применять игрушки как в индивидуальных, так и коллективных играх; обладать дидактическими свойствами (обучать конструированию, знакомить с цветом, формой и т. д.); приобщать к миру искусства.

В группе имеются материалы и оборудование для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

**Приложение**

**3.6 КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**В МЛАДШЕЙ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурно –оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ» Л.И.Пензулаева

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№занятия дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты |  8—10 минут | 2—3 минут |
|  **СЕНТЯБРЬ 1 неделя « Нас встречает детский сад»** |
| № 1№ 2 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по умень-шенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструкторомИгра «Пойдем в гости»Бег обычной стайкой |  Без предметов | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
|  | **СЕНТЯБРЬ 2 неделя « Мир вокруг нас»** |
| № 3№ 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструкторомБег парами в стайке за инструктором |  Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»«Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
|  | **СЕНТЯБРЬ 3 неделя « Мир вокруг нас»** |
| № 5№ 6 | Развивать умение дей-ствовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!»  |  Без предметов | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».  | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **СЕНТЯБРЬ 4 неделя « Мир игры. Здравствуйте игрушки»** |
| № 7№ 8 | Развивать ориентиро-вку в пространстве; умение действовать по сигналу; группировать-ся при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналуБег по кругу | с погремушками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  | **Октябрь 1 неделя«Осень. Осеннее настроение»** |
| № 9№ 10 | Упр. в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному,бег в колонне по одному и врассыпную. | ОРУ без предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
|  | **Октябрь 2 неделя«Осень. Вкусные дары осени»** |
| №11 №12 | Упр. в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУБез предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».  | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
|  | **Октябрь 3 неделя« Мир вокруг нас. Дикие животные»** |
| № 13№ 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врас-сыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы»-бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; пере-ход на обычную ходьбу.  | ОРУС мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».  | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
|  | **Октябрь 4 неделя« Мир вокруг нас. Домашние животные и их детёныши»** |
| № 15№ 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу восп-ля; развивать коорди-нацию движений при ползании на четвереньках и упр. в равновесии. | Ходьба и бег в по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУ со стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики»2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

 **НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  | **Ноябрь 1 неделя «Разноцветный мир»** |
| №17№18 | Упр. детей в равно-весии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу восп.дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе.  | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
|  | **Ноябрь 2неделя «Мир вокруг нас»** |
| № 19№ 20 | Упр.в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упр. в прока-тывании мяча другу | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото».2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
|  | **Ноябрь 3 неделя « Мир вокруг нас. Дом в котором мы живём»** |
| № 21№ 22 | Развивать умение действовать по сигналу вос-тателя; развивать коорди-нацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упр. в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
|  | **Ноябрь 4 неделя «Мир вокруг нас. Грузовик привёз игрушки»** |
| № 23№24 | Упр детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал восп.-ля; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу восп-ля и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |
|  |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  | **Декабрь 1 неделя « Мир вокруг нас. Мой посёлок»** |
| № 25№26 | Упр. детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориенти-ровку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуХодьба врассыпнуюбег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
|  | **Декабрь 2 неделя « Зимние игры»** |
| № 27№ 28 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки в прокат. мяча | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
|  | **Декабрь 3 неделя « Зимушка зима у нас в гостях»** |
| №29№ 30 | Упр детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу вос-ля; в прокатывании мяча м/ду предметами, умении группи­ро-ваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одномубег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
|  | **Декабрь 4 неделя « Новый год у ворот»** |
| № 31№ 32 | Упр детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­енти-ровку в пространс-тве; упр. в полза-нии на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне поодному, на сиг-нал вос-ля: всем детям предлага-ется разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
|  |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общераз-вивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  **Январь** **1-2 неделя -Каникулы****Январь 3 неделя « Рождественское чудо»** |
| № 33№ 34 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу вос: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обыч-ную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в др. сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
|  | **Январь 4неделя « Мальчики и девочки»** |
| № 35№ 36 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | И/упр.«Наполянке». По сигналу вос-ля дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Январь 5 неделя « Природа вокруг нас. В зимнем лесу»** |
| № 37№ 38 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | И/упр.«На полянке» По сигналу вос-ля дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
|  |

 **ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  | **Февраль 1 неделя « Мир вокруг нас. Кто работает в детском саду.»** |
| № 39№ 40 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движенийходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Равновесие2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
|  | **Февраль 2 неделя « Мир вокруг нас. Опасные предметы»** |
| № 41№ 42 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1.Прыжки «Веселые воробышки».2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
|  | **Февраль 3 неделя « Зима. Большие и маленькие (животные и их детёныши)»** |
| № 43№ 44 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
|  | **Февраль 4 неделя « Папин праздник»** |
| № 45№ 46 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироватьлазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестрое-ние в колонну по одному; ходьба в кол-е по одному; по сигналу вос. переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпнуюХодьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |
|  |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** **Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  | **Март 1 неделя «Весна пришла. Мамин день»** |
| № 47№ 48 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шажком»2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
|  | **Март 2 неделя «Весна пришла»** |
| № 49№ 50 | Упр. в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Прыжки «Через канавку».2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
|  | **Март 3 неделя «Книжкина неделя»** |
| № 51№ 52 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай».2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
|  | **Март 4 неделя « Мир вокруг нас. Новоселье куклы Маши. Мебель.»** |
| № 53 № 54 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата»2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |
|  |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  | **Апрель 1 неделя « Мир вокруг нас. Тело человека.»** |
| № 55№ 56 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие.2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
|  | **Апрель 2 неделя « Космос»** |
| № 57№ 58 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу вос:«Жукиполетели» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Апрель 3 неделя « Светлая Пасха»** |
| № 59№ 60 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу восп: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Апрель 4 неделя « Что мы видели на прогулке?»** |
| № 61№ 62 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию вос-ля на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходь-бы, на слово «лягушки» присесть, положить руки на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упр. в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень».2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  | **Май 1 неделя « Праздник Победы -9 Мая»** |
| № 63№ 64 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса). | РавновесиеПрыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
|  | **Май 2 неделя « Обитатели воды –рыбы»** |
| № 65№ 66 | Упр-ять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Общеразвивающие упражнения с мячом. | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
|  | **Май 3 неделя « Мир насекомых»** |
| № 67№ 68 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя рукамиПолзание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Май 4 неделя « Вот и стали мы на год взрослей»** |
| № 69№ 70 | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одномубег врассыпную по всему залу | Общеразвивающие упражнения. | Лазание на наклонную лесенкуХодьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |
|  |

**3.6.** **Комплексно –тематическое планирование образовательной деятельности**

**Старшая разновозрастная группа**

«Физическая культура в детском саду» ( занятия с детьми 5-6 лет ) Л.И.Пензулаева

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)****3-5 мин.** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| **2 – 3 мин.** | **15 – 20** | **3- 5** |
| **СЕНТЯБРЬ 1 неделя « Детский сад всех видеть рад»** |
| № 1№ 2 | Упражнять детей в ходь-бе и беге в колонне по одному, в беге врассып-ную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упр.в энергичном оттал-кивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,  | ОРУБез предметов | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах  | «У кого мяч?».«Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
|  | **СЕНТЯБРЬ 2 неделя « Мы снова вместе»** |
| № 3№ 4 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя | ОРУс мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | «Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
|  | **СЕНТЯБРЬ 3 неделя « Впечатления о лете»** |
| № 5№ 6 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | ОРУБез предметов | 1. Ползание по гим-кой скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по канату (веревке) боком пристав-ным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком  | «Удочка».  «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **СЕНТЯБРЬ 4 неделя « Мир игры. История игрушек»** |
| № 7№ 8 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. |  Ходьба в колонне по одному; Ходьба в различном темпе; Ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три | ОРУС гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верх. край) в груп-вке 2.Перешагивание ч/з бруски (кубики) с мешочком на голове 3.Прыжки на 2 ногах с мешоч-ком, зажатым между колен- «Пингвины» | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| **Октябрь 1 неделя « Осень. Осеннее настроение»** |
| № 9№ 10 | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу вос-ля перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУБез предметов | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,

3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц»«Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Октябрь 2 неделя « Осень. Дары осени: откуда хлеб пришёл?»** |
| № 11№ 12 | Разучить с детьми поворот по сигналу вос-я во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании;повторить перебрасывание мяча друг др. и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | ОРУС большим мячом | 1.Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги3. Переползание ч/з препятствия 2. Перебрасыва-ние мяча друг другу двумя руками из-за головы  | «Не оставайся на полу».«Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Октябрь 3 неделя « Осень. Животные нашего края. Красная книга Югры»** |
| **№ 13****№ 14** | Продолжать отрабаты-вать навык ходьбы с изменением темпа дви-жения по сигналу вос; бег врассыпную; разви-вать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упр в подлезании под дугу с сохранением устойчивогоравновесия | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | ОРУС малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Октябрь 4 неделя « Дорожная азбука для детей»** |
| **№ 15****№16** | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по дваБег в колонне по два | ОРУ С обручем | 3. Прыжки на 2 ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках1. Пролезание |  «Гуси-лебеди»«Ловишки - перебежки» | И.М.П.«Летает не летает»И.М.П.«Затейники» |
| **НОЯБРЬ** |
|  **№занятия** **Дата** |  |  | **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  **Ноябрь 1 неделя « Страна в которой мы живём. Мы разные, но мы вместе »** |
| № 17№ 18 | 1.Продолжать отраба-тывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переклады-вание малого мяча из одной руки в др.; упр в прыжках и перебрасы-вании мяча в шеренгах.2.Упр в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу вос-я; повторить и/упр с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | ОРУс малым мячом | 1. Равновесие
2. Прыжки на правой и левой ноге
3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу
4. «Мяч о стенку»
5. «Поймай мяч».
6. «Не задень».
 | «Пожарные на учении». «Мышеловка» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
|  | **Ноябрь 2 неделя « Страна, в которой я живу. Что рассказывают о России герб и флаг»** |
| № 19№ 20 | 1.Бег м/у предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упр. в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами2.Повторить бег с пере-шагиванием ч/з предметы; развивать точность движений и ловкость в и/ упр. с мячом; упр в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУс обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику | «Не оставайся на полу»«Ловишки».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Игра малой подвижности «Затейники» |
|  | **Ноябрь 3 неделя « Моя малая Родина»** |
| № 21№ 22 | 1.Упр в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упр детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами2.Упр в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпнуюХодьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУс большим мячом | 1.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в групп-вке3. Равновесие- ходьба по гимна-стической скамейке на носкахПеребросьпоймай2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».  | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
|  | **Ноябрь 4 неделя « День матери. Поздравление для мамы.»** |
| № 23№ 24 | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.2.Повторить бег с преодолением препят-ствий; повторить и/у с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередо-вании. Ходьба м/у предме-тами, постав-ми в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании. | ОРУНа гимнастических скамейках | 1.Лазанье-подле-зание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».  | «Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».  | Игра малой подвижности «У кого мяч?».Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  **Декабрь 1 неделя «Я живу в России. Я живу в Югре»** |
| № 25№ 26 | Упр. детей в беге колонной по одному с сохранением правиль-ной дистанции друг от друга, в беге м/у предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правиль-ную осанку; Разучить и/у с бегом и прыж-ками; упр в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другуХодьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».  | Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».  | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
|  | **Декабрь 2 неделя «Начало зимы. Жалобная книга природы»** |
| № 27№ 28 | Упр детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упр в ползании на четвереньках м/у кеглями, подбрасыва-нии и ловле мяча.Повторить ходьбу и бег м/у снежными постройками; упр в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одномуПостроение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель  | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос  | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
|  | **Декабрь 3 неделя «Начало зимы. Как укрепить свой иммунитет зимой.»** |
| **№29** | Упр детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимн-ской скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упр в прыжках на 2 ногах; повторить и/упр бегом и бросание снежков до цели. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы»  | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями, |
|  | **Декабрь 4 неделя «Новый год у ворот»** |
| **№30** | Упр детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить вле-зать на гимнастичес-кую стенку; упражнять в равновесии и прыж-ках. Закреплять навык передвижения на лыжах, разучить и/ упр с шайбой и клюшкой; | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу. По сигналу вос-ля поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор  | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену.«Забей шайбу». «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра Мы, веселые ребята»  | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  **Январь 1-2 неделя –Каникулы** **Январь 3 неделя « В здоровом теле –здоровый дух»** |
| **№31** | Упр. детей ходить и бегать м/у предметами,; продолжать формиро-вать устойчивое равно-весие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упр в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;  | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелыПодвижная игра «Ловишки парами».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Январь 4 неделя « Мой мир. Кто ? Какой я? Мальчики и девочки»** |
| **№32** | Упр детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упр в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить и/упр с бегом и метанием. | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу..  | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках3. Бросание мяча вверх.4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Летает - не летает».Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
|  | **Январь 5 неделя « Природа вокруг нас. Зимовье зверей. Животные Севера»** |
| **№33** | Упр детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упр в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить и/упр с бегом и метанием. | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу..  | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках3. Бросание мяча вверх.4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Летает - не летает».Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  **Февраль 1 неделя «Мир профессий»** |
| **№34** | Упр. детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устой-чивое равновесие. Упр. в перепрыгивании ч/з бруски и забрасывании мяча в корзину. Повторить и/ упр. в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одномубег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.Игра малой подвижностиПостроение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,  | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас»5.«По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
|  | **Февраль 2 неделя « Мир вокруг нас. Из чего сделаны предметы»** |
| **№ 35** | Упр детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную;закреплять навык энергичного оттал-кивания и призем-ления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упр в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить и/ упр. с бегом и прыжками | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»Построение в шеренгу на лыжахвыполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с палкой. | Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
|  | **Февраль 3 неделя « Зима»** |
| **№36** | Упр детей в ходьбе и беге м/у предметами; учить метанию мешоч-ков в вертикальную цель; упр в подлезании под палку и перешаги-вании ч/з нее. Повторить и/ упр. с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».  | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
|  | **Февраль 4 неделя « Защитники Отечества. Мальчик – будущий мужчина»** |
| **№** | Упр. детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упр. в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить и/упр на санках; упр. в прыжках и беге. | Построение в шеренгу,ходьба в колонне по одному; переход на бегходьба врассыпную; построениев колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке3. Прыжки с ноги на ногу4. Отбивания мяча в ходьбе5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».  | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  **Март 1 неделя « Мамин день. Девочка – будущая женщина»** |
| **№** | Упр детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу вос-ля; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упр в прыжках из обруча в обруч и перебрасыва-нии мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить и/ упр. с бегом; упр. в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одномубег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».  | Подвижная игра «Пожарные на учении».Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».игра малой подвижности «Летает — не летает». |
|  | **Март 2 неделя « Весна пришла»** |
| **№** | Упр-ть в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разу-чить прыжок в высоту с разбега; упр. в метании мешочков в цель, в ползании м/у кеглями. Упр. детей в непре-рыв-ном беге в среднем темпе; повторить и/упр. с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».  | Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Март 3 неделя « Книжкина неделя»** |
| **№** | Упр. детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную м/у предметами, упр. в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.Упр. детей в беге на дистанцию 80 м в чере-довании с ходьбой; повторить и/упр в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,  | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком1.«Канатоходец». 2.«Удочка».  | Подвижная игра «Ловишки». | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
|  | **Март 4 неделя « Мир вокруг нас . Весёлые истории вокруг нас.»** |
| **№** | Упр. детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.Упр. детей в беге на скорость; повторить и/ упр. с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.набивными мячами Упражнение в беге на скорость  | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу».Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».Эстафета с мячом. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  **Апрель 1 неделя «Хочу всё знать»** |
| **№** | Упр. детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой  | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения.1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».  | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
|  | **Апрель 2 неделя «День космонавтики. Первые полёты человека в космос»** |
| **№** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упр-ть детей в непрерывном беге, повторить и/ упр с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1Прыжки ч/з короткую скакалку 2. Прокат. обруча др. другу3. Пролезание в обруч Пройди-не задень2«Догони обруч». 3«Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки.Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
|  | **Апрель 3 неделя «Весна в окно стучится…»** |
| **№** | Упр-ть детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикаль-ную цель; упр-ть в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить и/ упр. с мячом, с прыжками , с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».  | Подвижная игра «Удочка»Подвижная игра «Горелки»  | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
|  | **Апрель 4 неделя «Праздник весны и труда. Дружат люди всей Земли»** |
| **№** | Упр. детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить и/упр. с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».  | Подвижная игра «Карусель».Подвижная игра «С кочки на кочку | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  **Май 1 неделя «День Победы»** |
| **№** | Упр детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.  | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» | Подвижная игра Мышеловка.Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Игра «Что изменилось?».Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Май 2 неделя «Мир природы. Водоемы. Рыбы»** |
| **№** | Упр. детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».  | Подвижная игра «Не оставайся на полу»Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Ходьба в колонне по одному. |
|  | **Май 3 неделя «Лето. Цветы. Насекомые»** |
| **№** | Упр. детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.Упр. в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической | Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
|  | **Май 4 неделя « Вот и стали мы на год взрослее»** |
| **№** | Упр. детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.Упр. детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».кеглями  | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи3. Прыжки на двух ногах между«Сделай фигуру!»«Мяч водящему». «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.Ходьба в колонне по одному. |