

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 4 |
| 1. | Пояснительная записка | 4 |
| 1.1. | Цели и задачи реализации Программы | 6 |
| 1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 10 |
| 1.3. | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | 16 |
| 2 | Планируемые результаты освоения программы | 31 |
|  |  |  |
| II. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 43 |
| 2.1 | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие», с учетом используемых вариативных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания | 43 |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов | 57 |
| 2.3. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 64 |
| 2.4. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 66 |
| 2.5. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | 70 |
| 2.7. | Существенные характеристики содержания Программы (специфика национальных, социокультурных и иных условий) | 71 |
|  |  |  |
| III. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 76 |
| 3.1. | Материально – техническое обеспечение Программы | 76 |
| 3.2. | Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 77 |
| 3.3. | Распорядок и режим дня | 82 |
| 3.4. | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 89 |
| 3.5. | Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды | 90 |
|  |  |  |
| IV. | ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 94 |
| 4.1. | Краткая презентация Программы |  |
|  |  | 94 |
| Приложение № 1. Индивидуальная характеристика контингента воспитанников | | 96 |
| Приложение № 2. Распределение контингента воспитанников по группам | | 97 |
| Приложение № 3. Социальный паспорт семей воспитанников | | 98 |
| Приложение № 4. Лист здоровья детей | | 100 |
| Приложение № 5. Расписание непрерывной образовательной деятельности с детьми | | 101 |
| Приложение № 6. Годовой план непрерывной образовательной деятельности | | 102 |
| Приложение № 7. График проведения гимнастики | | 122 |
| Приложение № 8. Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | | 123 |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 г. № 2\15) и с использованием методических и научно – практических материалов Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы».

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

Рабочая программа разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми актами, локальным актами Учреждени, регулирующими деятельность учреждения дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13,) утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 год № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Содержание Программы соответствует основным положения возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для дошкольников обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей по образовательной области физическое развитие.

Обязательная часть программы разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н. Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., 2015 г., издание 3 – е, исправленное.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений разработана с учетом:

- образовательной программы Толстиковой О.В., Савельевой О.В. «Мы живем на Урале»: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2013г.

Срок реализации Программы – 1 год (2016 – 2017 учебный год).

Программа является «открытой» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

Данная Программа является приложением к основной общеобразовательной программе - образовательной программе дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 28».

**1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель реализации образовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования**: развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Задачи, сформулированные на основе ФГОС ДО:**

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Цель программы, сформулированная на основе особенностей примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»** под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как: патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Исходя из поставленных целей, приоритетными **задачами сформулированные на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»** под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой являются:

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

**Цель программы, сформулированная на основе особенностей программы «Мы живем на Урале»** Толстиковой О.В., Савельевой О.В.:1. 1. Формирование познавательного интереса и чувства сопричастности к семье, детскому саду, городу, родному краю, культурному наследию своего народа на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения.

2. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям).

3. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

**Задачи, сформулированные на основе особенностей программы «Мы живем на Урале»** Толстиковой О.В., Савельевой О.В.:

Задачи содержательных блоков программы:

**Моя малая Родина**

1. Развивать у детей интерес к родному городу: к улицам, районам, достопримечательностям; к символике (герб, флаг, гимн), традициям.

2. Содействовать становлению желания принимать участие в традициях

города, горожан, культурных мероприятиях.

**Мой край – земля Урала**

1. Воспитывать патриотические и гражданские чувства: чувство восхищения достижениями человечества; чувство гордости от осознания принадлежности к носителям традиций и культуры своего края;

**Культура и искусство народов Среднего Урала**

1. Развивать способность к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных этносов.

**1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

В Программе выделено несколько групп принципов:

**Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО:**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

- уважение личности ребенка;

- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы.

**Основные принципы дошкольного образования:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Принципы, сформулированные на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»** под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных

возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства.

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

**Принципы, сформулированные на основе программы «Мы живем на Урале**» Толстиковой О.В., Савельевой О.В.:

При ведение регионального материала в работу с детьми учитываются принципы организации образовательного процесса:

- **принцип природосообразности** предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, кли­матических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

**- принцип культуросообразности** предусматривает необходи­мость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

- **принцип вариативности** обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и ме­тодов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

- **принцип индивидуализации** опирается на то, что позиция ребенка, входяще­го в мир и осваивающего его как новое для себя простран­ство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрос­лым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться.

**Методологические подходы к формированию Программы:**

- **личностно-ориентированный подход**, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ре­бенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей.

**- индивидуальный подход** к воспитанию и обучению дошкольника определяется как ком­плекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем раз­вития способностей воспитанников. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отноше­нию к каждому ребенку.

**- деятельностный подход**, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

**- аксиологический (ценностный) подход**, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценно­сти мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами чело­века путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

**- культурно-исторический подход** заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком;

**- культурологический подход**, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом.

**Компоненты подхода организации образовательного процесса:**

- **когнитивный**. Ребенок овладевает знаниями о природе, обществе, способах деятельности, присущих его народу. Это развивает этническую идентичность, формирует чувство национального достоинства и гордости от осознания принадлежности к своему народу;

- **аффективный**. Ребенок накапливает опыт эмоционально-волевого отношения к окружающему миру, к людям другой национальности. Это развивает способность быть активным участником межкультурного диалога;

- **деятельностный**. Ребенок вооружается системой интеллектуальных и практических навыков и умений, которые влияют на формирование национального характера личности, закрепление в ней лучших качеств;

- **креативный**. Ребенок накапливает творческий опыт освоения народной культуры, необходимый для решения разнообразных проблем жизни и деятельности в современном обществе.

**1.3. Значимые для разработки и реализации Программы**

**характеристики**

Посещают МАДОУ «Детский сад 28» 117 детей дошкольного возраста, что соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Индивидуальная характеристика контингента воспитанников   
МАДОУ «Детский сад 28»(Приложение № 1)

Распределение контингента воспитанников по группам(Приложение № 2)

В связи с превышением количества детей – девочек, особое внимание будет уделено реализации принципа половозрастного воспитания детей в образовательном процессе.

***Анализ состояния здоровья и физического развития***

Важным показателем результативности деятельности МАДОУ «Детский сад № 28» является состояние здоровья и физического развития воспитанников детского сада

Уровень заболеваемости детей снижается за счет систематической физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ: закаливающие мероприятия; различные виды гимнастик: дыхательная, ритмическая, игровая, традиционная, беговая; праздники и досуги; оздоровительная ходьба и бег во время прогулки; ленивые гимнастики; рациональное питание и т.д.

Социальный паспорт семей воспитанников (Приложение № 3)

Лист здоровья детей (Приложение № 4)

***Особенности развития детей дошкольного возраста***

**Особенности развития детей 3–4 лет**

      Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений обще развивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений обще развивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5

раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях обще развивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниями воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °C (летом) и +20–22 °C (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемостъ, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Особенности развития детей 4–5 лет**

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.**Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.**Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечнососудистая система.**Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.**Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Особенности развития детей 5–7 лет**

   Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).  
   Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении обще развивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.  
   В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.  
   Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100-1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

**Содержание психолого-педагогической работы**

Образовательная область «Физическое развитие» включает два направления:

1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

2) физическая культура.

**2. Планируемые результаты освоения Программы**

**Обязательная часть**

Требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке;

- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;

- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- не сопровождаются проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

**Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС ДО и примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»**

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

**Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение предметов и умеет пользоваться ими. Стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении, проявляет навыки опрятности.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

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

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может 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 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. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет

- Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Целевые ориентиры образовательной деятельности**

**(возраст: 3-5 лет)**

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала;

- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;

- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

- ребенок стремится соблюдать элементарные пра­вила здорового и безопасного образа жизни;

- ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоро­выми;

- ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем;

- ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функциониро­вании отдельных органов;

- ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения;

- ребенок отражает в по­движных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен;

- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности(видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

**Целевые ориентиры образовательной деятельности**

**(возраст: 5-7 лет)**

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповто­римости, индивидуальности в своих движениях;

- ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа;

- ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений;

- ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;

- ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как по­звать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избе­гает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает неко­торые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет ос­торожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдет пра­вила дорожного движения; поведения в транспорте;

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;

- ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

В организации физкультурно-оздоровительной работы учитывается индивидуальные особенности и состояние здоровья детей дошкольного возраста.

Данная информация, позволяет выстроить образовательный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников детского сада.

**Педагогическая диагностика**

При реализации Программы будет осуществляться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка будет производиться педагогами в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста), связанной с определением эффективности организации образовательного процесса и лежащей в основе дальнейшего планирования педагогической деятельности.

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

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

- оптимизации работы с группой детей.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности дошкольных образовательных организаций в условиях реализации ФГОС ДО», Москва, 2014, ГАУ «Московский центр качества образования».

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение, осуществляемый при:

- организованной деятельности в режимных моментах;

- самостоятельной деятельности воспитанников;

- свободной продуктивной, двигательной или спонтанной игровой деятельности воспитанников;

- непрерывной образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для ее проведения мероприятий, которые приводят к нарушению режима и переутомления детей.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- сформирован;

- не сформирован;

- находится в стадии формирования.

При аналитике полученных результатов результаты детей между собой не сравниваются. Педагог сопоставляет только индивидуальные достижения конкретного воспитанника, его отдельно взятую динамику.

**Параметры педагогической диагностики индивидуального развития детей по пяти образовательным областям**

**Показатели развития для детей от 3 до 4 лет**

Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление

Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы

Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)

Ползает на четвереньках произвольным способом

Лазает по лесенке произвольным способом

Лазает по гимнастической стенке произвольным способом

Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами

Катит мяч в заданном направлении

Бросает мяч двумя руками от груди

Ударяет мячом об пол 2–3 раза и ловит

Бросает мяч вверх 2–3 раза и ловит

Метает предметы вдаль

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры

Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды

Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила по ведения во время умывания

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**Показатели развития для детей от 4 до 5 лет**

Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям

Бег 30 м, (мин. и сек.)

Бег 90 м (мин. и сек.)

Прыжок в длину с места

Метает предметы разными способами

Отбивает мяч об землю двумя руками

Отбивает мяч об землю одной рукой

Уверенно бросает и ловит мяч

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

Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону

Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений

Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя

Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает роль при кашле, чихании

Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды

Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме

**Показатели развития для детей от 5 до 6 лет**

Владеет основными движениями в соответствии с возрастом

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях

Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах

Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп

Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа

Запрыгивает на предмет (высота 20 см)

Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см

Прыгает в длину с места (не менее 80 см)

Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)

Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)

Прыгает через короткую и длинную скакалку

Бег 30 м, (мин. и сек.)

Бег 90 м (мин. и сек.)

Подъем в сед за 30 сек

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском

Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой

Отбивает мяч на месте не менее 10 раз

Ведет мяч на расстояние не менее 6 м

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге

Выполняет повороты направо, налево, кругом

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.

Следит за правильной осанкой

Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

Владеет элементарными навыками личной гигиены

Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой

Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня

**Показатели развития для детей от 6 до 7 лет**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)

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

Участвует в играх с элементами спорта

Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см

Прыгает в длину с места не менее 100 см

Прыгает в длину с разбега до 180 см

Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см

Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами

Бег 30 м, (мин. и сек.)

Бег 90 м (мин. и сек.)

Бросает набивной мяч (1кг) вдаль

Бросает предметы в цель из разных положений

Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м

Метает предметы в движущуюся цель

Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения

Может следить за правильной осанкой

Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)

Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)

Сформированы представления о здоровом образе жизни

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие», с учетом используемых вариативных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.**

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

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура**:

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

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

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

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

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

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

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

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

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

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

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

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

**Физическая культура**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учит кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учит детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнить повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучить к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; учение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, поднимать на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваться одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

**Содержание образовательной работы**

**с детьми младшего дошкольного возраста части,   
формируемой участниками образовательных отношений**

**(возраст: 3-5 лет)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Задачи воспитания и обучения:**

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.

2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.

4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровье сберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.

6. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.

7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;

- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;

- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;

- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;

- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;

- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;

- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;

- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);

- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;

- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;

- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

**Содержание образовательной работы**

**с детьми младшего дошкольного возраста части,   
формируемой участниками образовательных отношений**

**(возраст: 5-7 лет)**

**Образовательная область «Физическое развитие**

**Задачи воспитания и обучения:**

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.

2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.

3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных

***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;

- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;

- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);

- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и актив­ности детей в здоровье сберегающем поведении;

- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;

- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;

- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;

- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;

- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;

- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;

- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;

- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;

- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;

- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;

- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;

- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;

- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;

- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным слож­ным физическим упражнениям как особому объекту познания;

***-*** использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физи­ческому совершенствованию;

-интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

**Методическое обеспечение образовательной области**

**«Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Автор  составитель | Наименование издания | Издательство |
| ***Методические пособия*** | | |
| Борисова М.М | Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года) | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет) | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет) | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
| Пензулаева Л.И. | Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
| Степаненкова Э.Я. | Сборник подвижных игр | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
| ***Наглядно – дидактические пособия*** | | |
|  | *Серия «Мир в картинках»:* «Спортивный инвентарь» | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
|  | *Серия «Рассказы по картинкам»:* «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня» | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
|  | *Серия «Расскажи детям о…»:* «Расскажи детям о зимних видах спорта», «Расскажи детям об олимпийских играх», «Расскажи детям об олимпийский чемпионах» | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |
|  | *Плакаты:* «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» | МОЗАИКА – СИНЕЗ МОСКВА |

**Методическое обеспечение Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные области** | **Методические пособия** |
| Физическое развитие | Подвижные игры народов Урала. – Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А.  Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. – Екатеринбург: ИРРО. – 2009. |

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

**Детская деятельность в образовательном процессе**

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность | Виды деятельности |
| **Двигательная деятельность** – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции | *Гимнастика:*  - основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие);  - строевые упражнения;  - танцевальные упражнения;  - с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта).  *Игры:*  - подвижные;  - с элементами спорта;  *Простейший туризм.*  *Ходьба на лыжах* |

**Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности**

**Двигательная деятельность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности** | | |
| **Непрерывная образовательная деятельность** | **Режимные**  **моменты** | **Самостоятельная деятельность**  **Детей** |
| * Игровая беседа с элементами движений; * интегративная деятельность; * утренняя гимнастика; * совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; * игра; * контрольно-диагностическая деятельность; * экспериментирование; * физкультурное занятие; * спортивные и физкультурные досуги; * спортивные состязания; * проектная деятельность | * Игровая беседа с элементами движений; * интегративная деятельность; * утренняя гимнастика; * совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; * игра; * контрольно-диагностическая деятельность; * экспериментирование; * физкультурное занятие; * спортивные и физкультурные досуги; * спортивные состязания; * проектная деятельность | * Двигательная активность в течение дня; * игра; * утренняя гимнастика; * самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**Формы и приемы организации образовательного процесса**

**по образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагога и детей** | | **самостоятельная деятельность детей** | **образовательная деятельность в семье** |
| **непрерывная образовательная деятельность** | **образовательная деятельность в режимных моментах** |
| * Физкультурные занятия:   сюжетно-игровые,  тематические,  классические,  тренирующие,  на тренажерах,  на улице,  походы;   * общеразвивающие упражнения:   с предметами,  без предметов,  сюжетные,  имитационные;   * игры с элементами спорта; * спортивные упражнения; | * Индивидуальная работа с детьми; * игровые упражнения; * игровые ситуации; * утренняя гимнастика: * классическая, * игровая; * полоса препятствий; * музыкально-ритмическая; * аэробика; * имитационные движения; * физкультминутки; * динамические паузы; * подвижные игры; * игровые упражнения; * игровые ситуации; * проблемные ситуации; * имитационные движения; * спортивные праздники и развлечения; * гимнастика после дневного сна: * оздоровительная, * коррекционная; * полоса препятствий; * упражнения: * корригирующие * классические, * коррекционные; | * Подвижные игры; * игровые упражнения; * имитационные движения; * сюжетно – ролевые игры; | * Беседа; * совместные игры; * походы; * занятия в спортивных секциях; * чтение художественной литературы; |

**Формы деятельности по освоению образовательной области**

**«Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности** | | |
| **Режимные моменты** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Самостоятельная деятельность детей** |
| **Формы организации детей** | | |
| **Индивидуальные**  **Подгрупповые**  **Групповые** | **Групповые**  **Подгрупповые**  **Индивидуальные** | **Индивидуальные**  **Подгрупповые** |
| **Формы работы** | | |
| * Игровая беседа с элементами движений; * интегративная деятельность; * утренняя гимнастика; * совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; * игра; * контрольно-диагностическая деятельность; * экспериментирование; * физкультурное занятие; * спортивные и физкультурные досуги; * спортивные состязания; * проектная деятельность; | * Игровая беседа с элементами движений; * интегративная деятельность; * утренняя гимнастика; * совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; | * Двигательная активность в течение дня; * игра; * самостоятельные спортивные игры и упражнения; |

**Система физкультурно - оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи физического развития** | | |
| **Оздоровительные:**  - охрана жизни и укрепление здоровья;  - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;  - всестороннее физическое совершенствование функций организма;  - повышение работоспособности и закаливание | **Образовательные:**  - формирование двигательных умений и навыков;  - развитие физических качеств;  - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья | **Воспитательные:**  - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;  - раз стороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое) |
| **Средства физического развития** | | |
| Физические упражнения | Природно – экологические факторы | Психогигиенические |
| **Методы физического развития** | | |
| **Наглядные:**  - наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитаций, зрительные ориентиры)  - наглядно – слуховые приемы (музыка, песни)  - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | **Словесные:**  - объяснения, пояснения, указания;  - подача команд, распоряжений, сигналов;  - вопросы детям;  - образный сюжетный рассказ, беседа;  - словесная инструкция | **Практические:**  - повторение упражнений без изменения и с изменениями;  - проведение упражнений в игровой форме;  - проведение упражнений в соревновательной форме |

**Формы совместной образовательной деятельности с детьми по программе**

**«Мы живем на Урале» младшего дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Формы совместной образовательной деятельности с детьми |
| «Физическое развитие» | - подвижная игра;  - спортивное упражнение;  - развивающая ситуация;  - игра-экспериментирование;  - игра-история;  - игра-путешествие;  - дидактическая игра;  - проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека;  - увлекательные конкурсы;  -игровые познавательные ситуации;  - беседа;  - ситуационная задача;  - чтение народных потешек и стихотворений;  - экскурсия;  - простейшая поисковая деятельность;  - обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях;  - совместная выработка правил поведения;  - простейшая проектная деятельность;  - коллекционирование;  - выставка полезных предметов (для здоровья);  - оформление рисунков;  - изготовление поделок помотивами потешек, стихотворений;  - иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним);  -обсуждение с ребенком особенностей поведения в быту, в детском саду, на улице, на дороге, в транспорте;  - сюжетно-ролевая игра; образная игра-импровизация |

**Формы совместной образовательной деятельности с детьми по программе**

**«Мы живем на Урале» старшего дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие» | - дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;  - выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.;  - стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;  - создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;  - образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;  - создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;  - тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);  - беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спортсменах родного города, края;  - обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;  - рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;  - подвижные игры народов Урала;  - устное народное творчество;  - ходьба на лыжах;  - катание на коньках;  - катание на санках;  - скольжение;  - элементы спортивных игр;  - краткосрочные, длительные проекты. |

**Средства реализации образовательных областей**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная область «Физическое развитие»*** | |
| ***Содержание*** | Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.  Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.  Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.  Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.  Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. |
| ***Средства, педагогические методы, формы работы с детьми*** | ***Игры народов Среднего Урала:***  *Русские* – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».  *Башкирские* – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».  *Татарские* – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».  *Удмуртские* – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».  *Марийские* - «Биляша», «Катание мяча».  *Коми* – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».  *Чувашские* – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».  ***Спортивные игры:***  «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.  ***Целевые прогулки, экскурсии*** по городу обеспе­чивают необходимую двигательную активность и способствует со­хранению и укреплению здоровья ребенка.  Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты. |

**Методы реализации физического развития  
 образовательных отношений образовательной области   
«Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наглядный** | **Словесный** | **Практический** |
| ***- Наглядно-зрительные приемы*** (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)  ***- Наглядно-слуховые приемы*** *(музыка, песни)*  **- Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя) | - Объяснения, пояснения, указания  - Подача команд, распоряжений, сигналов  - Вопросы к детям  - Образный сюжетный рассказ, беседа  - Словесная инструкция | - Повторение упражнений без изменения и с изменениями  - Проведение упражнений в игровой форме  - Проведение упражнений в соревновательной форме |

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности.

**Формы организации непрерывной образовательной деятельности:**

- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

**Особенности осуществления образовательного процесса в части, формируемой участниками образовательных отношений**

При организации образовательного процесса в части, формируемой участниками образовательных отношений, учитываются региональные, природно-климатические, культурные условия проживания детей.

**Региональные особенности**. Организация образовательного процесса осуществляется с учетом программы Толстиковой О.В., Савельевой О.В. «Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста». – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г.

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, определяется проведение оздоровительных мероприятий, закаливающих процедур, организация режимных моментов;

Для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке необходима облегченная одежда.

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

Чтобы стать субъектом культурной деятельности, ребенку нужна особая собственная практика, особые собственные пробы сил. Культурные практики организуются детьми в рамках исследовательской, коммуникативной, художественной и других видах деятельности; представляют собой организационные, образовательные, проектные способы и формы действий ребенка любого возраста. Это обычные для ребенка (привычные) способы самоопределения, саморазвития и самореализации, тесно связанные с «экзистенциальным содержанием его бытия и события с другими людьми».

Культурные практики нуждаются в особом педагогическом сопровождении, при котором педагог намеренно приглушает свою субъективность в пользу ребенка. Только при таком условии они становятся средством становления самостоятельной деятельности ребенка и развития его инициативы.

Самостоятельная деятельность детей – одна из основных моделей организации образовательного процесса с детьми дошкольного возраста:  
 -    свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно – пространственной  среды, обеспечивающая выбор каждым ребёнком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать самостоятельно;  
 -    организованная воспитателем деятельность детей, направленная на решение разных задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

В процессе самостоятельной деятельности важно обеспечить разнообразие видов детской деятельности с различными игрушками, пособиями, играми, атрибутами, материалами и др.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

Культурные практики, ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. В соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Позиция педагога - поддерживать и поощрять инициативу ребенка в эмоциональном общении (всегда откликаться на стремление малыша получить доброжелательное внимание, поддержку, ласку). Поощрять инициативные и самостоятельные действия детей.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно:

- 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. Необходимо 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.

- поощрять познавательную активность каждого ребенка, развивать стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов.

- проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

- получать возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях.

- специально насыщать жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы;

- создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы

- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;

- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений

- показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сферы инициативы** | **Способы поддержки детской инициативы** |
| ***Двигательная инициатива*** -связанная с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;  способствующая формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;  становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;  становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). | Создание условий для физического развития  Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:  - ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;  - обучать детей правилам безопасности;  - создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;  - использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.    Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития:  Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.  Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). |

**Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста образовательной области «физическое развитие»**

***Здоровьесберегающие технологии*** - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

***Здоровьеформирование*** – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | **Технологии обучения здоровому образу жизни** | **Коррекционные технологии** |
| - Ритмопластика  - Динамические паузы  - Подвижные и спортивные игры  - Релаксация  - Различные гимнастики | - Физкультурные занятия  - Проблемно-игровые занятия  - Коммуникативные игры  - Самомассаж | - Технологии музыкального воздействия  - Фонетическая ритмика |

Образованность и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, состоятельность каждого государства. Происходит это потому, что образование и здравоохранение рассматриваются, как самостоятельные сферы. Задачи управления здоровья воспитанников по самой своей природе имеют комплексный характер.

**Средства и методы:**

* методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе,
* игры, направленные на здоровьеформирование дошкольников;
* решение проблемных ситуаций;
* промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья,
* мероприятия по формированию здорового образа жизни,
* коррекционная работа по медицинским показателям,
* технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьеформирующую деятельность.

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

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе. Равноправными субъектами педагогического процесса в детском саду являются дети, воспитатели, специалисты, младшие воспитатели, родители.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;

- возможность запросить, и получить информацию;

- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;

- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

**Задачи:**

* обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач, прогнозируемого результата, применение различных форм консультативной помощи и поддержка каждой семьи с целью развития творчески самостоятельной личности;
* обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Функциональное взаимодействие с родителями** | **Формы взаимодействия с родителями** |
| Нормативно-правовая деятельность | - знакомство родителей с локальной нормативной базой МАДОУ «Детский сад № 28»;  - участие в принятии решений по созданию условий, направленных на развитие МАДОУ «Детский сад № 28»;  - вовлечение семьи в управление ДОО: планирование, организацию образовательного процесса, оценку результата освоения детьми основной общеобразовательной программы |
| Информационно-консультативная деятельность | - определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании образовательного процесса;  - анкетирование, опрос родителей;  - информационные стенды для родителей;  - подгрупповые и индивидуальные консультации;  - интернет. Сайт МАДОУ «Детский сад № 28»;  - презентация достижений; |
| Просветительская деятельность | - лекции специалистов ДОО;  - библиотечка для родителей;  - совместная разработка учебных пособий и дидактических игр;  - круглые столы, конференции с участием родителей, представителей общественных, научных организаций;  - информационные буклеты по заявленным родителями проблемам; |
| Практико-ориентированная методическая деятельность | - дни открытых дверей;  - практические семинары;  - открытые занятия;  - детско-родительские проекты;  - выставки;  - смотры-конкурсы; |
| Культурно-досуговая деятельность | - физкультурно-спортивные мероприятия;  - день ребенка, семьи, детского сада и т.д.;  - игровые конкурсы, викторины. |
| Индивидуально-ориентированная деятельность | - конкурсы семейных рисунков;  - выставки семейных достижений;  - коллективные творческие дела;  - организация вернисажей, выставок детских работ |

**2.6. Существенные характеристики содержания Программы**

При проектировании Программы учитывались следующие значимые характеристики:

**Географическое месторасположение**: детский сад находится в экологически чистом административном округе города Ирбита вдали от промышленных предприятий рядом с садовыми товариществами, колхозными полями. Это бесценный материал для проведения экскурсий по воспитанию у детей любви к природе.

Для этого района города характерна не высокая концентрация образовательных учреждений (общеобразовательная школа № 18), нет объектов культуры и спорта. Рядом с детским садом находятся социально значимые объекты: ГИБДД, есть предприятия торговли и бытового обслуживания продуктовые магазины, парикмахерская, почта.

**Климатические особенности** - специфические климатические особенности региона, к которому относится г. Ирбит: определяются его положением в умеренных широтах, удаленностью от океанов, а так же равнинным характером рельефа Западно-Сибирской равнины и положением его в близи восточного склона Урала: время начала и окончания сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и т.д. Эти факторы учитываются при составлении перспективно-тематического годового плана психолого-педагогической работы. В ходе игровых развивающих ситуаций по познанию окружающего мира, приобщению к культуре речи и подготовке к освоению грамоты дети знакомятся с явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают; по развитию двигательно-экспрессивных способностей и навыков эти образы передаются через движение.

Продолжительность залегания устойчивого снежного покрова в г.Ирбите составляет 150-160 дней: с первых чисел ноября до второй декады апреля. Минимальные зимние температуры обычно приходятся на январь, абсолютный минимум достигает минус 48-49°С. Весна в Ирбите характеризуется крайне неустойчивой погодой: оттепели и потепления сменяются возвратами холодов нередко с образованием временного снежного покрова. Для осени характерно быстрое падение температуры воздуха. В сентябре возможны похолодания, когда средняя суточная температура опускается ниже 0° С. Во второй половине октября начинаются утренние заморозки, и обычно уже появляется временный снежный покров. Лето в Ирбите начинается в конце первой декады июня. Окончание лета приходится на конец первой декады сентября. Лето имеет максимальную температуру плюс 35-40 0С. Продолжительность летнего сезона составляет почти три месяца, лето можно охарактеризовать как довольно теплое, но короткое.

Эти данные учитываются при составлении расписания прогулок, составлении меню в летний и зимний периоды. В летний период прием детей осуществляется на улице, увеличивается объем образовательной деятельности на открытых площадках. В середине года (декабрь - январь) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы, во время которых проводят непосредственную образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период непрерывная образовательная деятельность не проводиться. Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок.

В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Поэтому иногда возникает необходимость изменения времени и продолжительности проведения прогулок с детьми. В зимний период при температуре воздуха ниже минус 15 0С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 0С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 200 С и скорости ветра более 15 м/с.

**Национально-культурные особенности**: дети, посещающие дошкольное образовательное учреждение из русскоязычных семей. Педагоги детского сада ведут работу по приобщению дошкольников к истокам русской народной культуры (обычаи, традиции, праздники, народные художественные промыслы, русский фольклор), а также знакомят детей с произведениями уральских писателей и поэтов.

**Демографические особенности**: большая часть родителей (85 %) имеет высшее и среднее специальное образование, что определяет более высокий социальный статус. Большое количество (87.5 %) полных семей благотворно влияет на психоэмоциональное состояние детей.

Осуществление образовательного процесса с учетом специфики климатических, национально-культурных, демографических, и других условий направлено на развитие личности ребенка в контексте детской субкультуры, сохранение и развитие индивидуальности, достижение ребенком уровня психофизического и социального развития, обеспечивающего успешность познания мира ближайшего окружения через разнообразные виды детских деятельностей.

Становление различных сфер самосознания ребенка происходит на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций.

**Отличительные особенности программы**

*Направленность Программы на учет индивидуальных особенностей ребенка.*

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

*Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей.*

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Программа основана на современном представлении о компетентном ребенке, учитывает возрастные возможности детей и предлагает методики разностороннего целостного личностного, социального, умственного и физического развития детей.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально – технического обеспечения Программы**

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;

- правилам пожарной безопасности;

- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;

- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональная направленность | Вид помещения | Оснащение. Оборудование, в том числе ТСО |
| Сохранение и укрепление здоровья детей. Безопасность. | **Музыкально-физкультурный зал:**  - Физкультурные НОД.  - Спортивные и тематические досуги.  - Развлечения, праздники и утренники.  - Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей.  - Консультативная работа с родителями и воспитателями.  - Индивидуальные занятия. | - Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала.  - Музыкальный центр.  - Мягкие модули.  - Маты.  - Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазанья.  - Мини-батут.  - Мольберт.  - Интерактивное демонстрационное устройство |
| **Спальное помещение:**  - Дневной сон.  - Гимнастика после сна. | - Спальная мебель.  - Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: массажная дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики. |
| Образование,  развитие детей | **Групповые комнаты:**  - Физическое развитие. | - Центр физического развития и здоровья. |
| Информационно-просветительская работа | **Раздевальная комната:**  Информационно-просветительская работа с родителями. | - Информационный центр.  - Выставки детского творчества.  - Наглядно-информационный материал для родителей. |

**Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития детей**

1. Музыкально - физкультурный зал.
2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

**3.2. Обеспеченность методическими материалами   
и средствами обучения и воспитания**

Средства обучения и воспитания, используемые в детском саду для обеспечения образовательной деятельности, рассматриваются в соответствии с ФГОС ДО к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования как совокупность учебно-методических, материальных, дидактических ресурсов, обеспечивающих эффективное решение воспитательно-образовательных задач в оптимальных условиях.

Для проведения практических занятий с воспитанниками, а также обеспечения разнообразной двигательной детей зал обеспечен средствами обучения и воспитания:

- спортивным оборудованием и инвентарем (мячи, кегли и др.);

- учебно-наглядными пособиями (тематические книги, плакаты, картинки);

- печатными и иными материальными объектами, необходимыми для организации образовательной деятельности с воспитанниками (книги, энциклопедии и др.).

Игровой спортивный материал для возрастной группы подбирается с учетом поэтапного добавления материала для нового типа упражнений и усложнения атериала для уже освоенного типа.

Средства обучения и воспитания соответствуют принципу необходимости и достаточности для организации образовательной работы, методического оснащения воспитательно-образовательного процесса, а также обеспечения разнообразной двигательной активности детей дошкольного возраста.

Оборудование отвечает санитарно-эпидемиологическим нормам, гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

**Перечень игрового оборудования для учебно-материального обеспечения**

Оборудование, обеспечивающее двигательную активность детей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | количество | Размеры, масса | | | |
| 2-3 лет | 3-4 лет | 4-5 лет | 5-7 лет |
| Для ходьбы, бега и равновесия | Валик мягкий | 1 | Длина 40 см Диаметр 20 см | Длина 40 см Диаметр 20 см |  |  |
| Коврик «Топ-Топ» | 1 |  |  | 12табл. + 1клврик | 12табл. + 1клврик |
| Мягкие "Островки" | 2 | Комплекс из пара лона 20\*20 | Комплекс из пара лона 20\*20 | Комплекс из пара лона 20\*20 | Комплекс из пара лона 20\*20 |
| Коврик, дорожка массажная, со следами (красно-синяя) | 2 | 170 x 30 см | 170 x 30 см | 170 x 30 см |  |
| Сенсорная дорожка (горох, канат, песок, пуговицы) | 1 | 176\*40см | 176\*40см | 176\*40см | 176\*40см |
| Коврик со следами, грибочками, ладошками из 3 элементов | 2 | 150\*90см | 150\*90см | 150\*90см | 150\*90см |
| Дорожка сенсорная №1 (ткани разной шероховатости, температуры) | 1 | 177\*46см | 177\*46см | 177\*46см | 177\*46см |
| Дорожка сенсорная №2 (пшено, горох, пуговицы, канат.) | 2 | 170\*45 см | 170\*45см | 170\*45см | 170\*45см |
| Шнур короткий (плетеный) | 2 | Длина 250 см | Длина 250 см | Длина 250 см | Длина 250 см |
| Шнур длинный | 1 | Длина 375 см | Длина 375 см | Длина 375 см | Длина 375 см |
| Разметка (полушары желтые, красные) | 10 | Высота 10см, диаметр 20см | Высота 10см, диаметр 20см | Высота 10см, диаметр 20см | Высота 10см, диаметр 20см |
| Конус сигнальный оранжевый | 6 | Высота 20см | Высота 20см | Высота 20см | Высота 20см |
| Для прыжков | Мяч-попрыгунчик домашние животные | 3 | Диаметр 30 см | Диаметр 30 см |  |  |
| Мяч-прыгун желтый | 1 |  |  | Диаметр 45см | Диаметр 45см |
| Мяч массажный | 1 | Диаметр 45см | Диаметр 45см | Диаметр 45см | Диаметр 45см |
| Палка гимнастическая пластиковая | 22 | Длинна 71см | Длинна 71см |  |  |
| Палка гимнастическая деревянная | 25 |  |  | Длинна 75см | Длинна 75см |
| Палка гимнастическая пластиковая длинная | 5 | Длинна 150см | Длинна 150см | Длинна 150см | Длинна 150см |
| Скакалка | 18 |  |  | Длинна 190 | Длинна 190 |
| Обруч малый | 22 | Диаметр 50-55 см | Диаметр 50-55 см | Диаметр 50-55 см | Диаметр 50-55 см |
| Для катания, бросания, ловли | Мешочки с песком | 93 | Масса  150 г | Масса  200 г | Масса  300 г | Масса  500 г |
| Мяч резиновый | 22 | Диаметр 15 см | Диаметр 15 см | Диаметр 15 см | Диаметр 15 см |
| Мяч резиновый | 22 | Диаметр 6см | Диаметр 6см | Диаметр 6см | Диаметр 6см |
| Кольцеброс (набор) | 2 |  | На 4 мишени | На 4 мишени | На 4 мишени |
| Мяч для мини баскетбола | 3 |  |  | Масса 0,3 | Масса 0,3 |
| Мяч волейбольный | 2 |  |  | Масса 0,3 | Масса 0,3 |
| «Городки» комплект | 2 |  | 2 биты  5 рюх | 2 биты  5 рюх | 2 биты  5 рюх |
| Мяч утяжеленный (медицинбол) | 6 |  | Масса  035 кг | Масса  05 кг | Масса  1 кг |
| Детский боулинг (набор) | 1 |  | 9 кеглей  2 шара | 9 кеглей  2 шара | 9 кеглей  2 шара |
| Дартс - липучка | 3 |  |  | Диаметр 35см | Диаметр 35см |
| Дартс с иголками | 1 |  |  |  | Диаметр 25см |
| Метательные диски | 14 |  |  | Диаметр 23см | Диаметр 23см |
| Стойка баскетбольная игровая детская | 1 |  |  | Длинна 145-230см | Длинна 145-230см |
| Для подлезанья и лазанья | Дуга на ножках | 4 | Высота 40см | Высота 40см | Высота 50см | Высота 50см |
| Обруч большой | 5 | Диаметр 85 см | Диаметр 85 см | Диаметр 85 см | Диаметр 85 см |
| Домик трансформе из сборно-разборных матов | 1 | 6 матов с размером | 6 матов с размером | 6 матов с размером | 6 матов с размером |
| Тоннель | 2 |  | Длинна 300см | Длинна 300см | Длинна 300см |
| Скамейка гимнастическая | 1 | 250\*25см | 250\*25см | 250\*25см | 250\*20см |
| Для обще развивающих упражнений | Мягкий игровой набор «Солнышко» | 1 | 6 кругов диаметр 49см | 6 кругов диаметр 49см | 6 кругов диаметр 49см | 6 кругов диаметр 49см |
| Эспандер кистевой детский | 10 | Диаметр  6 см | Диаметр 6 см | Диаметр 6 см | Диаметр 6 см |
| Флажная лента цветная | 2 |  | Длинна 600см | Длинна 600см | Длинна 600см |
| Мяч массажный | 6 |  | Разной формы и размера | Разной формы и размера | Разной формы и размера |
| Игровой набор «Колобок» | 1 | 6 предметов | 6 предметов | 6 предметов | 6 предметов |
| Набор кеглей | 4 | 6 кеглей  2 шара | 6 кеглей  2 шара | 6 кеглей  2 шара | 6 кеглей  2 шара |
| Игра бильярд | 2 |  |  | 55\*30см | 55\*30см |
| Кубы деревянные разных цветов | 8 |  |  |  |  |
| «Бросайка» мягкие кубы | 4 |  |  | 30\*30\*30 см | 30\*30\*30 см |
| Подушка с гранулами синяя | 2 | 40\*40см | 40\*40см | 40\*40см | 40\*40см |
| Флажки цветные | 35 |  |  | Размер 10 и 20см | Размер 10 и 20см |
| Гантели детские | 34 |  | Длинна 21см | Длинна 21см | Длинна 21см |
| Ролик гимнастический черно голубой | 4 |  |  | Диаметр 20см | Диаметр 20см |
| Канат | 1 |  |  | Длинна 300см | Длинна 300см |
| Диск здоровья | 2 |  |  | Диаметр 25см | Диаметр 25см |
| Коврики для спорта | 10 | Размер 90\*60см | Размер 90\*60см | Размер 90\*60см | Размер 90\*60см |
| Флажки красные | 45 |  | Размер 10 и 20см | Размер 10 и 20см | Размер 10 и 20см |
| Тренажер «Бегущая по волна» | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Тренажер гребной | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Тренажер «Министеппер» | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Тренажер «Минитвист» | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Тренажер на растяжение | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Тренажер «Наездник» | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Тренажер силовой | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Тренажер беговая дорожка | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Велотренажер | 1 |  | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг | Вес ребенка до 50кг |
| Лыжи детские | 8 пар |  |  | Длинна 100см | Длинна 100см |
| Палки лыжные детские | 8 пар |  |  | Длинна 90см | Длинна 90см |
| Манеж для мячей 3 ярусный | 1 | Размер 120\*87 | Размер 120\*87 | Размер 120\*87 | Размер 120\*87 |
| Корзина желтая пластмассовая большая | 2 | Размер 35\*25 | Размер 35\*25 | Размер 35\*25 | Размер 35\*25 |
| Корзина желтая пластмассовая маленькая | 1 | Размер 24\*16 | Размер 24\*16 | Размер 24\*16 | Размер 24\*16 |
| Площадка:  стационарное физкультурное оборудование: | | | | | | |
|  | Бревно | 1 |  |  |  |  |
|  | Стенки для лазания «Светофор» | 1 |  |  | Размер 260\*210 | Размер 260\*210 |
|  | Стенки для лазания | 1 |  |  | Размер 250\*140 | Размер 250\*140 |
|  | Змейка для лазания двух волновая | 2 |  |  | Размер 80\*600 | Размер 80\*600 |
|  | Лыжи детские | 8 пар |  |  | Длинна |  |
|  | Палки лыжные детские | 8 пар |  |  |  |  |
|  | Палки лыжные взрослые | 1 пара |  |  |  |  |
|  | Лыжи взрослые | 1пара |  |  |  |  |

**3.3. Распорядок и режим дня**

Распорядок дня строится в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями детей и способствует их гармоничному развитию, а также социальному заказу родителей (законных представителей). Основу режима дня составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, организованной образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей. Режим дня скорректирован с учетом особенностей работы детского сада (контингент детей, климат, длительность светового дня), холодного и теплого периодов. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, темп деятельности и т.д.).

Распорядок дня на зимний и летний период отражает региональные природные условия и 12 часовое пребывание детей в детском саду. Индивидуальный подход к каждому ребенку предусматривает соответствие режима дня возрасту детей, состоянию их здоровья, потребностям и интересам.

Распорядок и построенный на его основе распорядок дня – конструкция гибкая, динамичная, но продолжительность основных компонентов режима дня должна сохраняться в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами и правилами.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» отражено в расписании непрерывной образовательной деятельности. НОД как «условные часы» используются как одна из форм образовательной деятельности, предусмотренной как в обязательной части, так и в части формируемой участниками образовательных отношений.

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

*Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:*

- для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут,

- для детей от 3 до 4  лет – не более 15 минут,

- для детей от 4  до 5 лет – не более 20 минут,

- для детей от 5 до 6  лет – от 20 до 25 минут,

- для детей от  6 до 7  лет – не более 30 минут.

*Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:*

-   в второй группе раннего возраста не превышает 20 минут;

- в младшей группе не превышает 30 минут;

- в средней группе не превышает 40 минут;

-   в старшей группе не превышает 45 минут;

- в подготовительной к школе группе не превышает 1,5 часа.

В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки, динамические паузы.

Перерывы между периодами НОД - не менее 10 минут.

Расписание непрерывной образовательной деятельности с детьми (Приложение № 5).

Годовой план непрерывной образовательной деятельности (Приложение № 6).

График проведения гимнастики 2016-2017 учебный год (Приложение № 7).

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики (Приложение № 8).

В образовательном процессе используется интегрированный подход, который позволяет гибко реализовывать в режиме дня различные виды детской деятельности.

Общий объем самостоятельной деятельности детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) соответствует требованиям действующих СанПиН и занимает в режиме дня 3 – 4 часа в день в соответствии с возрастом детей.

**Прогулка.** Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке дети удовлетворяют свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упражнениях).

Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа, определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Прогулка организуется два раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня (с учетом погодных условий) – перед ужином.

**Физкультурно-оздоровительная работа**

В детском саду проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций, осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

В режиме дня обеспечен оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы  работы | Виды  занятий | Количество и длительность занятий (в мин.)  в зависимости от возраста детей | | | |
| 3–4 года | 4–5 лет | 5–6 лет | 6–7 лет |
| Физкультурные  занятия | а) в помещении | 3 раза  в неделю  15 мин. | 3 раза  в неделю  20 мин. | 2 раза  в неделю  25мин. | 2 раза  в неделю  30 мин. |
| б) на улице |  |  | 1 раз  в неделю  25мин. | 1 раз  в неделю  30мин. |
| Физкультурно-  оздоровительная  работа  в режиме дня | а) утренняя  гимнастика | Ежедневно  5–6 мин. | Ежедневно  6–8 мин. | Ежедневно  8–10 мин. | Ежедневно  10–12 мин. |
| б) подвижные  и спортивные  игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза  (утром  и вечером)  15–20 мин. | Ежедневно  2 раза (утром  и вечером)  20–25 мин. | Ежедневно  2 раза (утром  и вечером)  25–30 мин. | Ежедневно  2 раза (утром  и вечером)  30–40 мин. |
| в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 1–3 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания  занятий | 1–3 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания  занятий | 1–3 мин.  ежедневно в зависимости от вида и содержания  занятий | 1–3 мин.  ежедневно в зависимости от вида и содержания  занятий |
| Активный  отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз  в месяц  15 мин. | 1 раз  в месяц  20 мин. | 1 раз  в месяц  25 мин. | 1 раз  в месяц  30 мин. |
| б) физкультурный праздник | — | 2 раза в год  до 60 мин. | 2 раза в год  до60 мин. | 2 раза в год  до 60 мин. |
| в) день  здоровья | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал |
| Самостоятельная  двигательная  деятельность | а) самостоятельное использование  физкультурного и спортивно-игрового  оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и  спортивные  игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**ФОРМЫ РАБОТЫ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ**

**ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы работы** | **Особенности организации** |
|
| 1 | Утренняя гимнастика | - Традиционная  - Игровая (на подвижных играх)  - Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой) |
| 2 | Физкультминутки | - Упражнения для развития мелкой моторики.  - Обще-развивающие упражнения.  - Имитирующие упражнения.  - Игры  - «Танцевальные минутки»  Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности. |
| 3 | Оздоровительная ходьба | - Оздоровительные пробежки по территории детского сада.  - Оздоровительная ходьба по территории детского сада. |
|
| 4 | Непрерывная образовательная деятельность | - Традиционные.  - Тренировочные  - Сюжетные.  - Игровые.  - Контрольно-проверочные. |
| 5 | Самостоятельная двигательная деятельность | - Игры и упражнения с физ. оборудованием.  - Упражнения на тренажерах.  - Упражнение на полосе препятствий.  - Упражнения с карточками – заданиями. |
| 6 | Двигательные разминки | - Игровые упражнения.  - Подвижные игры малой подвижности.  - Танцевальные движения. |
| 7 | Релаксация | Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин. |
| 8 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий |
| 9 | Гимнастика после сна | - Разминка в постели, самомассаж. |
| 10 | Музыкально-ритмические движения | - Подвижные, хороводные игры под музыку.  - Танцевальные движения. |
|
| 11 | Подвижные игры | - Спортивные упражнения.  - Двигательные задания на полосе препятствий.  - Игры высокой, средней и низкой нтенсивности.  - Народные игры.  - Игры с элементами спорта.  - Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию.  - Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств. |
|
|
|
|
|
|
| 12 | Занятия с тренажерами | - Широко используются физические пособия |
|
|
| 13 | Психогимнастика | - Игровые упражнения.  - Этюды.  - Хороводы |
|
| 14 | Физкультурный досуг | Составляется по сценарию и включает в себя:  - Игры-соревнования.  - Игры-эстафеты.  - Аттракционы.  - Подвижные игры |
|

**МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Создание условий для двигательной активности** | **Система двигательной активности** | **Система закаливания** | **Организация рационального питания** | **Диагностика** |
| - гибкий режим;  - создание в группе атмосферы эмоционального комфорта;  - НОД по подгруппам;  - спортинвентарь, оборудование зала и физкультурного центра в группе;  - постепенный режим пробуждения после дневного сна;  - поддержание рациональной температурного режима в помещениях группы;  - соблюдение двигательного режима в группе;  - рациональная расстановка мебели, выделение в группе пространства для двигательной активности;  - соблюдение сан.пед. режима;  - питьевой режим;  - учет здоровья каждого ребенка и его индивидуальных качеств; | - утренняя гимнастика,  - прием детей на улице (в теп.пер. врем.);  - закаливание;  - физкультурные НОД;  - НГД с тренажерами;  - прогулка;  - самостоятельная двигательная активность на прогулке;  - индивидуальная работа по развитию движений;  - подвижные игры, хороводы;  - физминутки;  - гимнастика после сна,  - оздоровительный бег в конце прогулки;  - релаксация;  - пальчиковые игры;  - полоскание рта после еды;  - физкультурные досуги;  - спортивные праздники | - сон без маек;  - воздушные ванны;  - дыхательная гимнастика;  - ходьба босиком до и после сна;  - полоскание рта;  - обливание ног с постепенным снижением температуры воды;  - ходьба по массажным дорожкам;  - ходьба по мокрым дорожкам;  - обширное умывание после занятий физкультурой;  - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года;  - прогулка;  солнечные ванны | - введение овощей и фруктов в обед и полдник,  - питьевой режим,  - сбалансированность питания ребенка; | - диагностика уровня физического развития; |

**Модель взаимодействия сотрудников в осуществлении**

**оздоровительной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование должности** | **Содержание деятельности** |
| Заведующий | - осуществляет руководство по выполнению оздоровительной программы ДОО в группах;  - создает необходимые условия для укрепления здоровья детей;  - обеспечивает и контролирует выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей;  - обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий;  - проводит обучение и инструктаж по охране труда. |
| Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе | - составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в группах.  - контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах;  - проводит диагностику двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре;  - наблюдает за динамикой физического развития детей;  - осуществляет контроль за режимом дня;  - осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей;  - проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей. |
| Медицинский работник | - осматривает детей во время утреннего приёма;  - осуществляет контроль за режимом дня, выполнением модели оздоровительной работы в группах;  - выполняет назначения врача;  - ведет учет и анализ заболеваемости детей группах. |
| Инструктор по физической культуре | - проводит физкультурные занятия, индивидуальную работу по развитию двигательных навыков детей;  - проводит диагностику двигательных навыков;  - консультирует воспитателей по вопроса проведения утренней гимнастики;  - на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии детей;  - проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использование элементов физической культуры в домашних условиях. |
| Музыкальный руководитель | - проводит музыкальные игры и хороводы с детьми используя элементы дыхательных гимнастик;  - участвует в проведении утренних гимнастик. |
| Воспитатель | - проводит все запланированные в программе оздоровительные мероприятия;  - соблюдает режим дня;  - следит за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, директора;  - следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей;  - на педагогических советах отчитывается о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий;  - проводят просветительскую работу среди родителей и детей. |
| Младшие воспитатели | - оказывает помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в групповом помещении;  - осуществляет подготовку к проведению оздоровительных мероприятий в групповом помещении: готовить кипяченую воду для полоскания и приема элеутерококка, инвентарь, воду для закаливания и т.д.;  - проводит проветривание и кварцевание помещений согласно расписанию. |

**3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Для детей дошкольного возраста предлагаются разные профессиональные, международные праздники спортивной направленности:

* Малые летние олимпийские игры
* Кросс нации
* Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
* Спортивные развлечения «Когда мы едины, мы непобедимы», «Мой веселый звонкий мяч»
* «Беговелогонки»
* Лыжня России
* Спортивная эстафета «День защитников отечества»
* «Веселые старты»
* Весёлые старты с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья»
* Физкультурные досуги: День Здоровья» — совместные игры

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

Организация развивающей предметно-пространственной среды является непременным компонентом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Развивающая предметно-пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Развивающая предметно-пространственная среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Материалы и оборудование должны создавать оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка), мобильную среду и обеспечивать реализацию вариативной части основной образовательной программы в совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности ребенка, с учетом его потенциальных возможностей, интересов и социальной ситуации развития.

Среда рассматривается:

- с точки зрения психологии, как условие, процесс и результат саморазвития личности;

- с точки зрения педагогики, среда как условие жизнедеятельности ребенка, формирования отношения к базовым ценностям, усвоения социального опыта, развития жизненно необходимых личностных качеств; способ трансформации внешних отношений во внутреннюю структуру личности, удовлетворения потребностей субъекта.

Подбор материалов и оборудования должен осуществляться для тех видов деятельности ребенка, которые в наибольшей степени способствуют решению развивающих задач образовательной программы «Мы живем на Урале» на этапе дошкольного детства (игровая, изобразительная, конструктивная, трудовая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, музыкальная деятельности, а также для организации двигательной активности в течение дня), а также с целью активизации двигательной активности ребенка.

Развивающая среда выстраивается на следующих **принципах:**

- ***насыщенность среды*,** предусматривает оснащенность средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем;

**- *трансформируемость*** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

**- *полифункциональность*** предусматривает обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;

- ***вариативность*** среды предполагает, наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей;

- ***доступность*** среды предполагает, доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;

- ***безопасность*** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования;

***- учета полоролевой специфики*** - обеспечение предметно-развивающей среды как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков;

- ***учета национально-культурных особенностей*** города, края.

Реализация вышеперечисленных принципов организации среды развития самостоятельной деятельности детей обеспечивает ребенку возможность комфортно чувствовать себя в помещении детского сада и благоприятно воздействует на всестороннее развитие дошкольника, как в совместной со сверстниками, так и в самостоятельной деятельности.

В реальном образовательном процессе реализация содержания образования обеспечивается развивающей средой, в создании которой учитываются интересы и потребности ребенка, предоставляется возможность ребенку продвигаться в своем развитии. Обогащение предметно-пространственной среды, обладающей разносторонним потенциалом активизации, является одним из значимых психофизиологических механизмов перевода игры в учебную деятельность с целью формирования познавательной, социальной мотивации ребенка к развитию, самореализации.

Развивающая среда способствует эмоциональному благополучию ребенка, формирует чувство защищенности и уверенности в себе, обеспечивает влияние на эмоциональную атмосферу образовательного процесса.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная область*** | ***Задачи деятельности центра*** |
| **Физическое развитие** | - Удовлетворение потребности детей в двигательной активности.  - Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры.  - Профилактика негативных эмоций. Формирование способности контролировать свои эмоции в движении. Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи.  - Ознакомление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности.  - Развитие самооценки собственных достижений в области физической культуры.  - Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования.  - Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и правильно мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения самостоятельно устранять беспорядок в одежде, прическе, после занятий физическими упражнениями и после игр.  - Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность.  - Развитие умения налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в соответствии с принятыми правилами и нормами.  - Развитие способности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные движения, комплексы упражнений.  - Ознакомление детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, оборудованием, великими достижениями российских, уральских спортсменов в области спорта.  - Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья.  - Формирование валеологических основ и основ ОБЖ.  - Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность.  - Формирование представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития; |

**IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 г. № 2\15) и с использованием методических и научно – практических материалов Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы».

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Обязательная часть программы разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н. Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., 2015 г., издание 3 – е, исправленное.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений разработана с учетом:

- образовательной программы Толстиковой О.В., Савельевой О.В. «Мы живем на Урале»: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2013г.

Количественный состав воспитанников - детей 117

Из них: мальчиков - 55, девочек - 62.

дети с 2 до 3 лет - 18, из них мальчиков -10; девочек - 8.

дети с 3 до 4 лет - 18, из них мальчиков –8; девочек – 10.

дети с 4 до 5 лет - 40; из них мальчиков – 17; девочек –23.

дети с 5 до 6 лет - 21; из них: мальчиков - 9; девочек –12.

дети с 6 до 7 лет - 20; из них: мальчиков – 12; девочек –8.

В детском саду учитывается индивидуальные особенности и состояние детей дошкольного возраста, данная информация позволяет выстроить образовательный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников детского сада.

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе. Равноправными субъектами педагогического процесса в детском саду являются дети, воспитатели, специалисты, младшие воспитатели, родители.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;

- возможность запросить, и получить информацию;

- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;

- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

*Приложение №1*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**Индивидуальная характеристика контингента воспитанников   
МАДОУ «Детский сад 28»**

Количественный состав воспитанников - детей 117

Из них: мальчиков - 55, девочек - 62.

дети с 2 до 3 лет - 18, из них мальчиков -10; девочек - 8.

дети с 3 до 4 лет - 18, из них мальчиков –8; девочек – 10.

дети с 4 до 5 лет - 40; из них мальчиков – 17; девочек –23.

дети с 5 до 6 лет - 21; из них: мальчиков - 9; девочек –12.

дети с 6 до 7 лет - 20; из них: мальчиков – 12; девочек –8.

*Приложение № 2*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**Распределение контингента воспитанников по возрастным группам МАДОУ «Детский сад № 28»**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Всего |
| Вторая группа раннего возраста (2-3 года) | 18 |
| Младшая группа (3-4 года) | 18 |
| Средняя группа (4-5лет) | 40 |
| Старшая группа (5-6лет) | 21 |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | 20 |

*Приложение №3*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**Социальный паспорт семей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Критерии | Группа  № 1  (2-3 лет) | Группа №2  (3 -4 лет) | Группа  № 3  (4-5 лет) | Группа  № 4  (6-7 лет) | Группа  № 5  (4-5 лет) | Группа  № 6  (5–6 лет) | Всего |
| 1.1. | Общее количеств семей,  из них | 17 | 17 | 20 | 20 | 19 | 19 | 112 |
|  | полных | 13 | 16 | 18 | 16 | 17 | 18 | 98 |
|  | неполных | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 14 |
| 1.2. | Количество родителей | 30 | 33 | 38 | 36 | 36 | 37 | 210 |
| 1.3. | Количество семей с одним ребёнком | 9 | 0 | 5 | 3 | 6 | 2 | 25 |
| 1.4. | Количество семей с двумя детьми | 4 | 7 | 12 | 15 | 11 | 10 | 59 |
| 1.5. | Количество многодетных семей, с тремя и более детьми | 4 | 10 | 3 | 2 | 2 | 7 | 28 |
| 1.6. | Количество опекунских семей | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 1.7. | количество семей, воспитывающих ребёнка с ограниченными возможностями здоровья | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 1.8. | Семьи группы риска | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1.9. | Социальный статус родителей: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бюджетные организации | 8 | 14 | 11 | 13 | 16 | 17 | 79 |
|  | предприятия | 6 | 17 | 11 | 3 | 15 | 7 | 59 |
|  | ИП | 16 | 0 | 9 | 18 | 2 | 12 | 57 |
|  | безработные | 0 | 2 | 7 | 2 | 3 | 1 | 15 |
| 1.9. | Образовательный уровень родителей: | | | | | | | |
|  | высшее образование | 9 | 10 | 11 | 12 | 9 | 15 | 66 |
|  | незаконченное высшее | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 |
|  | средне – специальное образование | 16 | 15 | 21 | 20 | 24 | 15 | 111 |
|  | среднее образование | 5 | 8 | 5 | 4 | 3 | 6 | 31 |
| 1.10 | Возраст родителей | | | | | | | |
|  | от 18 - 20 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
|  | от 20 – 30 лет | 24 | 7 | 17 | 12 | 15 | 12 | 87 |
|  | от 30 – 40 лет | 6 | 17 | 15 | 18 | 15 | 24 | 95 |
|  | от 40 – 50 лет | 0 | 9 | 5 | 6 | 6 | 1 | 27 |
|  | от 50 и выше | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

*Приложение №4*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**Лист здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Группа здоровья | | | | Медицинская группа для занятия физкультурой | | |
| I | II | III | IV | Основная | Подготовительная | Специальная |
| Вторая группа раннего возраста | - | 11 | 7 | - | 13 | 5 | - |
| Младшая группа | - | 15 | 3 | - | 17 | 1 | - |
| Средняя группа №3 | - | 9 | 10 | 1 | 20 | - | - |
| Средняя группа №5 | - | 14 | 6 | - | 19 | 1 | - |
| Старшая группа | - | 17 | 4 | - | 21 | - | - |
| Подготовительная к школе группа | - | 12 | 8 | - | 20 | - | - |
| Итого | - | 78 | 38 | 1 | 110 | 7 | - |
| % | - | 66,7 | 32,5 | 0,9 | 94 | 6 | - |

*Приложение № 5*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**Расписание непрерывной образовательной деятельности с детьми**

**МАДОУ «Детский сад № 28»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Младшая группа № 2  (от 3 до 4 лет) | Средняя группа № 3  (от 4 до 5 лет) | Средняя группа № 5  (от 4 до 5 лет) | Старшая группа № 6  (от 5 до 6 лет) | Подготовительная к школе группа  № 4  (от 6до 7 лет) |
| Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности | | | | |
| не более 15 минут | не более 15 минут | не более 20 минут | не более 25 минут | не более 30 минут |
| Понедельник | Физическая культура  09.00-09.15 | Физическая культура  09.20 – 09.40 | Физическая культура  09.45 - 10.05 |  | Физическая культура  10.20 - 10.50 |
| Вторник |  |  |  | Физическая культура  16.00- 16.25 |  |
| Среда | Физическая культура  09.00 – 09.15 | Физическая культура  09.20 – 09.40 | Физическая культура  09.45 - 10.05 |  | Физическая культура  10.20-10.50 |
| Четверг |  |  |  | Физическая культура  16.00 - 16.25 |  |
| Пятница | Физическая культура  08.50 – 09.05 | Физическая культура  09.10 – 09.30 | Физическая  культура  09.35 - 09.55 | Физическая культура  10.00 - 10.25 | Физическая культура  10.30– 11**.**00 |
|  | 3 занятия в неделю | 3 занятия в неделю | 3 занятия в неделю | 3 занятия в неделю | 3 занятия в неделю |

*Приложение № 6*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**Годовой план непрерывной образовательной деятельности младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма организации физической деятельности** | **Программные задачи** | **Литература** |
| *Сентябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Стр. 23  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Стр. 24  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Стр. 25  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Стр. 26  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Октябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр. 28  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Стр. 29  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Стр. 30  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Стр. 31  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Ноябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр. 33  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | Стр. 34  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Стр. 35  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | Стр. 37  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Декабрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Стр. 38  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Стр. 40  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Стр. 41  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Стр. 42  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Январь* | | |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Стр. 43  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 45  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | Стр. 46  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Стр. 47  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Февраль* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Стр. 50  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Стр. 51  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Стр. 52  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Стр. 53  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Март* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Стр. 54  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Стр. 56  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Стр. 57  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Стр. 58  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Апрель* | | |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Стр. 60  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Стр. 61  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Стр. 62  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Стр. 63  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| *Май* | | |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Стр. 65  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Стр. 66  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | Стр. 67  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | Стр. 68  Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. |

**Годовой план непрерывной образовательной деятельности**

**Средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма организации физической деятельности** | **Программные задачи** | **Литература** |
| *Сентябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Стр.19  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Стр.21  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Стр.24  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазание под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Стр.26  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Октябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Стр.30  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | Стр.33  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Стр.35  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. | Стр.36  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Ноябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Стр.39  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча | Стр.41  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Учить детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Стр.43  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Стр.45  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Декабрь* | | |
| Физкультурные занятия | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Стр.48  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Стр.50  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторять ползание на четвереньках. | Стр.52  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии | Стр.54  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Январь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Стр.57  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Стр. 58  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Стр. 61  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Стр. 63  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Февраль* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Стр. 65  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Стр.67  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках | Стр. 69  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Стр.70  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Март* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Стр.72  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | Стр.73  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Стр.74  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | Стр.76  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Апрель* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Стр. 80  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | Стр.82  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Стр. 82  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | Стр. 84  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Май* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Стр. 88  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | Стр. 89  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Стр. 89  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Стр. 91  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |

**Годовой план непрерывной образовательной деятельности**

**Старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма организации физической деятельности** | **Программные задачи** | **Литература** |
| *Сентябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | Стр. 15  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. | Стр. 19  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Стр. 21  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках | Стр. 24  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| *Октябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Стр. 28  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | Стр. 30  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражняться в равновесии. | Стр. 33  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | Стр. 35  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| *Ноябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Стр. 39  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами. | Стр. 42  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | Стр. 44  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с выполнением действий; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 46  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128 с |
| *Декабрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в умении сохранить в бее правильную дистанцию друг от дуга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | Стр. 48  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | Стр. 51  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Стр. 53  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в равновесии и прыжках. | Стр. 55  Физическая культура в детском саду: Средняя группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| *Январь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | Стр. 59  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой | Стр. 61  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | Стр. 63  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Стр. 65  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128 с. |
| *Февраль* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину. | Стр. 68  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутых ногах в прыжках; упражнять в лазании под дугой и отбивании мяча о землю. | Стр. 70  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее. | Стр. 71  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе повышенной опоре; повторить задание в прыжках и с мячом | Стр. 73  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Март | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Стр76  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Стр. 79  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | Стр. 81  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | Стр. 83  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Апрель | | |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе при повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | Стр86  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | Стр. 88  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Стр89  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Стр. 91  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Май | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | Стр. 94  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Стр. 96  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; повторить упражнении в равновесии и с обручем. | Стр. 98  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Стр. 100  Физическая культура в детском саду: Старшая группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 128с. |

**Годовой план непрерывной образовательной деятельности**

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма организации физической деятельности** | **Программные задачи** | **Литература, материал** |
| *Сентябрь* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в беге колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движения при переброске мяча. | Стр. 9  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движения в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Стр. 11  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубики или кегли); развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движения в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Стр.  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражняться в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке с выполнением задания. Повторить прыжки через шнур. | Стр. 16  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Октябрь | | |
| Физкультурные занятия | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | Стр. 20  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навыки приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движения в упражнениях с мячом. | Стр. 22  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в видении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Стр. 24  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 27  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Ноябрь | | |
| Физкультурные занятия | Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | Стр. 29  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжки через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | Стр. 32  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой » между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугой, в равновесии. | Стр. 34  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движения и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | Стр. 37  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Декабрь | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рек, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнении с мячом. | Стр. 40  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнение в ползании и эстафету с мячом. | Стр. 42  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедление; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | Стр. 45  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежий»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии. | Стр. 47  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Январь | | |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной плоскости опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Стр. 49  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях мячом и ползании по скамейке. | Стр. 52  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагиванием через шнур); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур. | Стр. 54  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнение на сохранение равновесия и в прыжках. | Стр. 57  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| *Февраль* | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навыки энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнение в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер. | Стр. 59  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнения для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу );упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу). | Стр. 61  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Стр. 63  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнение в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Стр. 65  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Март | | |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Стр.72  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Стр. 74  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Стр. 76  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и пыжки. | Стр. 79  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Апрель | | |
| Физкультурные занятия | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на на равновесие, в прыжках, с мячом. | Стр. 81  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить упражнение в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | Стр. 83  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построение в пары (колонна о два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Стр. 84  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в равновесии, в прыжках, с мячом.. | Стр. 87  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Май | | |
| Физкультурные занятия | Повторить упражнение в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | Стр. 88  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнение с мячом. | Стр.90  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Стр. 92  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |
| Физкультурные занятия | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнение в лазание на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Стр.95  Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. \_ М.: МОЗАКИ – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. |

*Приложение №7*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**График проведения гимнастики 2016-2017 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастные периоды | Время | Продолжительность |
| Младшая группа № 2  (от 2 до 3 лет) | 07:50 | 5-6 минут |
| Средняя группа № 3  (от 4 до 5 лет) | 8:00 | 6-8 минут |
| Средняя группа № 5  (от 4 до 5 лет) | 08:10 | 6-8 минут |
| Старшая группа № 6  (от 5 до 6 лет) | 08:20 | 8-10 минут |
| Подготовительная группа к школе № 4  (от 6 до 7 лет) | 08:30 | 10-12 минут |

*Приложение №8*

*к Рабочей программе*

*по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

*основной общеобразовательной программы –*

*образовательной программе дошкольного образования*

*в группах общеразвивающей направленности*

*для детей 3-7 лет*

**Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики**

**Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет.**

### Осенний период

**Сентябрь**

**Комплекс 1 (05.09.2016-16.09.2016)**

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

**Упражнения без предметов**

2. И. п.– ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

**Комплекс 2 (19.09.2016-30.09.2016)**

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

**Упражнения без предметов**

2. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).

6. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок).

**Октябрь**

**Комплекс 3 (03.10.2016-16.10.2016)**

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2–3 раза).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

**Комплекс 4 (17.10.2016- 30.10.2016)**

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

**Упражнения на стульях**

2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина».

**Ноябрь**

**Комплекс 5 (31.10.2016-13.11.2016)**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

**Комплекс 6 (10.11.2016-30.11.2016)**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

### Зимний период

**Декабрь**

**Комплекс 7 (01.12.2016-18.12.2016)**

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель произносит:

|  |  |
| --- | --- |
| *Вот лягушки по дорожке*  *Скачут, вытянувши ножки.* | *Ква-ква-ква, ква-ква-ква!*  *Скачут, вытянувши ножки.* |

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

**Упражнения с платочками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

**Комплекс 8 (19.12.2016-31.12.2016)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.

5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).

**Январь**

**Комплекс 9 (02.01.2017-15.01.2017)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.

6. Игра «Воробышки и кот».

7. Игра «Найдем воробышка».

**Комплекс 10 (16.01.2017-29.01.2017)**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Февраль**

**Комплекс 11 (30.01.2017- 12.02.2017)**

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с погремушками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.

6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному

**Комплекс 12 (13.02.2017-28.02.2017)**

1. Игровое упражнение «Пузырь».

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.

### 

### Весенний период

**Март**

**Комплекс 13 (01.03.2017-17.03.2017)**

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Игра «По ровненькой дорожке».

**Комплекс 14 (20.03.2017-31.03.2017)**

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

**Упражнения с платочками** (30×30 см)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**Апрель**

**Комплекс 15 (03.04.2017- 16.04.2017)**

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

**Комплекс 16 (17.04.2017- 30.04.2017)**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

**Май**

**Комплекс 17 (01.05.2017- 14.05.2017)**

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

**Комплекс 18 (15.05.2017-31.05.2017)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Поезд».

### Летний период

**Июнь**

**Комплекс 19 (01.06.2017-18.06.2017)**

1. Игра «Пузырь».

**Упражнения с платочком**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).

**Комплекс 20 (19.06.2017-30.06.2017)**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя: на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками.

**Упражнения с мячом**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, положить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину; присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найдем цыпленка».

**Июль**

**Комплекс 21 (03.07.2017-16.07.2017)**

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс 22 (17.07.2017-30.07.2017)**

1. Игра «Мы топаем ногами».

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол; выпрямиться, руки вдоль туловища; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.

6. Игра «Угадай, кто кричит».

**Август**

**Комплекс 23 (31.07.2017-13.08.2017)**

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег вокруг обручей, положенных по кругу.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.

6. Игра «Кот и мышки».

7. Игра «Найдем мышонка».

**Комплекс 24 (14.08.2017-31.08.2017)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, присесть; встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.

6. Игра «Лягушки».

7. Игра «Найдем лягушонка».

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет.   
Осенний период

**Сентябрь**

***Комплекс 1 (05.09.2016 – 16.09.2016)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

**Упражнения без предметов**

2. И. п. - стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

***Комплекс 2 (19.09.2016-30.09.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

**Упражнения с флажками**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вверх, палочки скрестить; 3 - флажки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - наклон вперед, флажки в стороны; 2 - флажки скрестить перед собой; 3- флажки в стороны; 4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

5. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

**Октябрь**

***Комплекс 3 (03.10.2016-14.10.2016)***

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 - мяч вверх; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

***Комплекс 4 (17.10.2016-31.10.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.

**Упражнения с косичкой (короткий шнур)**

2. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 - поднять косичку вперед; 2 - вверх; 3 - вперед; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 - поднять косичку вперед; 2 - присесть, руки прямые; 3 - встать, косичку вперед; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, косичка внизу. 1-2 - поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 - поднять косичку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 - выпрямиться, косичку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

7. Игра «Автомобили».

8. Ходьба в колонне по одному - автомобили поехали в гараж.

**Ноябрь**

***Комплекс 5 (31.10.2016-13.11.2016)***

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотами по сигналу воспитателя.

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2- поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4- вернется в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1- присесть, положить кубик на пол; 2- встать, руки за спину; 3- присесть, взять кубик в левую руку; 4- встать, вернутся в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики в правой руке. 1- поворот в право (влево),положить кубик у носков ног; 2- вернуться в исходное положение; 3- поворот в право (влево), взять кубики; 4- вернутся в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубики в правой руке. 1- наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться, взять кубик в левую руку; 4- выпрямится. То же правой рукой (4-6 раз).

6. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному, кубики в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показать кубики!» в движении поднять кубики над головой.

***Комплекс 6 (14.11.2016-30.11.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе.

**Упражнения с палкой**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 - сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 - палку вверх; 4 - палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 - присесть, палку вперед; 2 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 - наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Зимний период**

**Декабрь**

***Комплекс 7 (01.12.2016-18.12.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вверх, руки прямые; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 - присесть, вынести флажки вперед; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

### 

***Комплекс 8 (19.12.2016-31.12.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

**Упражнения с малым мячом**(диаметр 10–12 см)

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклониться вперед; 2-3 - прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 - выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).

4. И. п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 - поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

5. И. п. - лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх-вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

**Январь**

***Комплекс 9 (02.01.2017-15.01.2017)***

1.  Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную - ветер разносит снежинки.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 - руки вверх; 3-4 - через стороны руки вниз (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни. 1-2 - присесть, обхватить колени руками; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 - исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь - ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение по выбору детей.

***Комплекс 10 (16.01.2017-29.01.2017)***

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

**Упражнения с кеглей**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

**Февраль**

***Комплекс 11 (30.01.2017-12.02.2017)***

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

**Упражнения без предметов**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 - встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - сидя руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 - развести ноги в стороны; 3 - соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 12 (13.02.2017-28.02.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Весенний период**

**Март**

***Комплекс 13 (01.03.2017-17.03.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 – обруч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 14 (20.03.2017-31.03.2017)***

1.  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Апрель**

***Комплекс 15 (03.04.2017-16.04.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).

***Комплекс 16 (17.04.2017-30.04.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

**Упражнения с палкой**

2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1–2 – поднять палку вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку на грудь; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – наклон вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

**Май**

***Комплекс 17 (01.05.2017-14.05.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

***Комплекс 18 (15.05.2017-31.05.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо (влево), взять кубик; 6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 3–4 – исходное положение (5 раз).

6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.

### Летний период

**Июнь**

***Комплекс 19 (01.06.2017-18.06.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 1 – руки вперед, прогнуться; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 20 (19.06.2017-30.06.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 – присесть, вынести обруч вперед; 2 – исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному.

**Июль**

***Комплекс 21 (03.07.2017-16.07.2017)***

1. Игра «По ровненькой дорожке».

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вперед, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз):

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 22 (17.07.2017-30.07.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Август**

***Комплекс 23* (31.07.2017-13.08.2017)**

1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3–4 м, ширина 30 см).

**Упражнения с мячом**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2–вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1 – наклон вправо (влево) положить мяч, подальше; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вправо (влево), взять мяч; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–наклон вперед, поставить мяч между пяток ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – исходное положение, мяч в левой руке (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 24 (14.08.2017-31.08.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет.**

**Осенний период**

**Сентябрь**

***Комплекс 1 (05.09.2016-16.09.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 2 (19.09.2016-26.30.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Октябрь**

***Комплекс 3 (03.10.2016-10.10.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 4 (17.10.2016-30.10.2016)***

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – шаг вправо (влево); 3 – приставить ногу; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые; 2 – поворот вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Ноябрь**

***Комплекс 5 (31.10.2016-13.11.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 6 (14.11.2016-30.11.2016)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с гимнастической палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

**Зимний период**

**Декабрь**

***Комплекс 7 (01.12.2016-18.12.2016)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2–поворот вправо; 3–выпрямиться; 4–исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 8 (19.12.2016-31.12.2016)***

1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Январь**

***Комплекс 9 (02.01.2017-15.01.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

***Комплекс 10 (16.01.2017-29.01.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

**Февраль**

***Комплекс 11 (30.01.2017-12.02.2017)***

1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 12 (13.02.2017-28.02.2017)***

1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

**Упражнения с мячом**

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

**Весенний период**

**Март**

***Комплекс 13 (01.03.2017-17.03.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 14 (20.03.2017-31.03.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 – обруч вверх; 2 – шаг вправо с наклоном вправо; 3 – приставить ногу, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Апрель**

***Комплекс 15 (03.04.2017-16.04.2017)***

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 16 (17.04.2017-30.04.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

**Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Май**

***Комплекс 17 (01.05.2017-14.05.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

8. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 18 (15.05.2017-31.05.2017)***

1. Игра «Догони свою пару».

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6 раз),

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Летний период**

**Июнь**

***Комплекс 19 (01.06.2017-18.06.2017)***

1.Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – исходное положение (5–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 20 (19.06.2017-30.07.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше); 3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

**Июль**

***Комплекс 20 (03.07.2017-16.07.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную;

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – шаг вправо, мяч вверх; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг влево; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–мяч вверх; 2–3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 21 (17.07.2017-30.07.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Август**

***Комплекс 23 (31.07.2017-13.08.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом малого диаметра**

2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.

3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 – опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же слева. Темп произвольный.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч. Выполняется произвольно.

6. И. п. – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 24 (14.08.2017-31.08.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1–2 – присесть, руки поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с оборотом на 180°. Повторить несколько раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет.**

### Осенний период

**Сентябрь**

***Комплекс 1 (05.09.2016-16.09.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 - выпрямиться, исходное положение. 4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 2 (19.09.2016-30.09.2016)***

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!»

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Октябрь**

***Комплекс 3 (03.10.2016-16.10.2016)***

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 4 (17.10.2016-30.10.2016)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Ноябрь**

***Комплекс 5 (31.10.2016-13.11.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

***Комплекс 6 (14.11.2016-30.11.2016)***

1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

### Зимний период

**Декабрь**

***Комплекс 7 (01.12.2016-18.12.2016)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7.  Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 8 (19.12.2016-31.12.2016)***

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

**Январь**

***Комплекс 9 (02.01.2017-15.01.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 10 (16.01.2017-29.01.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Февраль**

***Комплекс 11 (30.01.2017-12.02.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения без предметов**

1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 12 (13.02.2017-28.02.2017)***

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

### 

### Весенний период

**Март**

***Комплекс 13 (01.03.2017-17.03.2017)***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 14 (20.03.2017-31.03.2017)***

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

**Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Апрель***

***Комплекс 15 (03.04.2017-16.04.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

**Упражнения с малым мячом**

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз);

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 16 (17.04.2017-30.04.2017)***

1. Игра «Воротца».

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Май**

***Комплекс 17 (0105.2017-14.05.2017)***

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 18 (15.05.2017-31.05.2017)***

1.Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному.

**Летний период**

**Июнь**

***Комплекс 19 (01.06.2017-18.06.2017)***

1.Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе, обычная ходьба, руки за головой.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза).

6. Ходьба в колонне по одному

***Комплекс 20 (19.06.2017-30.07.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую руку через стороны вверх; 2 – левую вверх; 3 – правую руку через стороны вниз; 4 – так же левую вниз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка на колени руки на поясе. 1–2 – поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Июль**

***Комплекс 21 (03.07.2017-16.07.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вперед, руки прямые; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – выпрямиться, в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8–10 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).

7. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

8. Игра «Лягушки».

Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» – прыжок в болото.

9. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 22 (17.07.2017-30.07.2017)***

1.Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2–исходное положение; 3–4–то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.

 7. Ходьба в колонне по одному.

**Август**

***Комплекс 23 (31.07.2017-13.08.2017)***

1. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения в парах**

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левыми ногами (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу. 1–2 – поочередное приседание, разводя колени; 3–4 – исходное положение.

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – приставить ноги, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка, держась за руки партнера; 3–4 – исходное положение. Выполняется поочередно (4–5 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 24 (14.08.2017-31.08.2017)***

1. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу в замок. 1–2 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 2 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; 2–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, руки на поясе. 1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперед; 2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком правая нога вперед, левая назад; 2 – исходное положение. И так попеременно на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.