

Принято педагогическим советом от 01.08.2022  
Протокол №1

Утверждено:  
Приказ №128 от 01.08.2022  
Заведующего МБДОУ «Детский сад  
№105»  
Н.Е.Шилкина

**Рабочая программа  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
Образовательная область «Физическая культура»**

**на 2022-2023 учебный год  
для детей дошкольного возраста (3 -7 лет)**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Кузнецова О.С.

## Содержание

- I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
  - 1.1 Пояснительная записка
  - 1.2 Цели и задачи реализации Программы
  - 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы
  - 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы
    - 1.4.1. Возрастные особенности детей от трех до четырех лет
    - 1.4.2. Возрастные особенности детей пятого года жизни
    - 1.4.3. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста
  - 1.5. Планируемые результаты
  - 1.6 Система оценки результатов освоения Программы
  - 1.7 Цели и задачи реализации Программы
  - 1.8 Планируемые результаты освоения Программы
  
- II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
  - 2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области, с учетом используемых вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.
    - 2.1.1. Содержание образовательной работы с детьми 3-4 лет
    - 2.1.2. Содержание образовательной работы с детьми пятого года жизни
    - 2.1.3. Содержание образовательной работы с детьми шестого года жизни
    - 2.1.4. Содержание образовательной работы с детьми седьмого года жизни
  - 2.2. Формы, способы, методы и средства физического развития детей
  - 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников
  - 2.4. Взаимодействие со специалистами
  
- III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
  - 3.1. Перечень программно-методического обеспечения по освоению образовательной области «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности детей 3-7 лет
    - 3.1.1. Методическое обеспечение общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой и др.
  - 3.2 Материально – техническое обеспечение образовательного процесса
  - 3.3. Перечень картотек, документов, методических пособий.
  - 3.4. Организация режима пребывания детей в ДОУ
  - 3.5. Организация двигательного режима в ДОУ
  - 3.6. Учебный план
  - 3.7. Проектирование образовательного процесса по физическому развитию детей.
  - 3.8. Циклограмма образовательного процесса инструктора по физической культуре МБДОУ «детский сад № 105».
  - 3.9. График работы инструктора по физической культуре МБДОУ «детский сад № 105».

## I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается:

- связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром.
- Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям.
- Закладывается фундамент здоровья.

Дошкольное детство - время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Сущность общеразвивающей и педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое воспитание детей. Средства физического воспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Рабочая программа по физическому развитию детей муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №105» (далее – Программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст. 32, п.67);
- Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмо Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ФГОС ДО, утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;
- **Основная образовательная программа ДО МБДОУ «Детский сад № 105»**, включающая в себя содержание Комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет. Срок освоения содержания Программы – 4 года.

- **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**, разработана на основе парциальных программ: Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников, М.Ю. Картушина, –М: ТЦ Сфера, 2009

## 1.2 Цели и задачи реализации Программы:

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

**Задачи** данной программы заключаются в следующем:

- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры
- развитие физической компетентности через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создание условия для развития физкультурно-силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомство с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

**Цели** данной программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса и психофизиологических особенностей.
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение 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;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В основу Программы положена концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой.

В связи с этим подходом, в Программе психологический возраст дошкольное детство, состоит из двух фаз — младший дошкольный возраст (от трех до пяти лет) и старший дошкольный возраст (от пяти до семи лет). Такая возрастная периодизация позволяет видеть индивидуальную перспективу развития каждого ребенка.

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОО строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

*Принципиальные особенности работы по Программе:*

- \*Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
- \*Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- \*Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- \*Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- \*Принцип сотрудничества с семьей.
- \*Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- \*Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- \*Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- \*Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей

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

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

## 1.4. Особенности физического развития детей

### 1.4.1 Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет.

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром, отделением себя от взрослого и вместе с тем желанием быть как взрослый - характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста особенно проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - он может сопереживать другому ребенку. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему

Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) - самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под).

Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго.

Память детей непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2-3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами. Ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. В 3 года у детей высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет:

\*Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

\*Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

\*Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

\*Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

\*Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

#### **1.4.2. Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет. Средний возраст.**

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как мальчикам.

Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая прическа»). Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей:

\*Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

\*Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-умению ориентироваться в пространстве;

-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

\*Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

\*Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### 1.4.3. Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет. Старший дошкольный возраст.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Старший дошкольный возраст (5-6 лет)* отличается стремлением ребенка познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

*Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)*

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: знают элементарные правила безопасности, имеют сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем, инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях

ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

## 1.5. Планируемые результаты

Основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др.

### 1.5.1. Младшая группа (3-4 года)

Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремиться к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм

*Результаты образовательной деятельности. Достижения ребенка («Что нас радует»)*

- \* Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- \* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- \* Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- \* Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- \* С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату
- \* С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

### 1.5.2. Средняя группа (4-5 лет)

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения в активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным и капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

*Результаты образовательной деятельности. Достижения ребенка («Что нас радует»)*

- \* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- \* Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- \* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата.
- \* Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремиться к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм
- \* Испытывает потребность в двигательной активности, выполнении скоростно-силовых упражнений,
- \* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- \* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- \* Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности, видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- \* С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы
- \* Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- \* Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- \* Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

### 1.5.3. Старшая группа (5-6 лет)

Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

*Результаты образовательной деятельности. Достижения ребенка («Что нас радует»)*

- \* Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений).
- \* В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; выносливость,
- \* В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- \* Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- \* Имеет представления о некоторых видах спорта
- \* Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.
- \* Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- \* Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.







	<b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.120-121	Мартынова стр.120-121	<b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынов стр.121-123	<b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.121-123
Октябрь	<b>Тема:</b> «Пойдем в зоопарк» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.21-22 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.123-125	<b>Тема:</b> «В зоопарке малыши» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.21-22 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.123-125	<b>Тема:</b> «Ёжики готовятся к зиме» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.23-24 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.125-127	<b>Тема</b> «Веселые зайчата» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.23-24 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.125-127
Ноябрь	<b>Тема:</b> «Белочки готовятся к зиме» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.25-26 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.127-129	<b>Тема:</b> «Зайчик в гостях у мишки» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.25-26 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.127-129	<b>Тема:</b> «День рождения лисички» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова . стр.26-27 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.129-131	<b>Тема:</b> «Зайки веселятся» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.26-27 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.129-131
Декабрь	<b>Тема:</b> «В зимний солнечный денек» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова., Хабарова стр.28-29 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.131-133	<b>Тема:</b> «Дружные ребята» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.28-29 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.131-133	<b>Тема:</b> «Зимние забавы» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.30-31 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.133-136	<b>Тема:</b> «Зимние забавы» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр. 30-31 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.133-136
Январь			<b>Тема:</b> «Как мы Новый год встречали» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.31-33 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.137-138	<b>Тема:</b> «Много снега намело» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.31-33 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.137-138
Февраль	<b>Тема:</b> «Как звери в лесу греются» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова., Хабарова стр.33-34 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.139-140	<b>Тема:</b> «Белочки в гостях у зайчат» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.33-34 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.139-140	<b>Тема:</b> «Играем вместе» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.35-36. <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.140-142	<b>Тема:</b> «наша Масленица» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.35-36 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.140-142
Март	<b>Тема:</b> «Мамины помощники» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.36-38 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.142-143	<b>Тема:</b> «Вот какие мы ловкие» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр. 36-38 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.142-143	<b>Тема:</b> «Лошадки» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.38-39 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.143-145	<b>Тема:</b> «К нам весна шагает» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.38-39 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.143-145
апрель	<b>Тема:</b> «Весна в лесу» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.39-41 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.145-146	<b>Тема:</b> «Весна в лесу-2» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. 39-41 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.145-146	<b>Тема:</b> «Игры во дворе» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.42-43 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.147-148	<b>Тема:</b> «Дружные ребята» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.42-43 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.147-148

май	<b>Тема:</b> «Веселые воробьишки» <b>Занятие1:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.43-45. <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.149-150	<b>Тема:</b> «Помогаем в огороде» <b>Занятие1:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.43-45. <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.149-150	<b>Тема:</b> « На лесной полянке» <b>Занятие1:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.45-47 <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.150-152	<b>Тема:</b> «Вот какие мы большие и сильные выросли» <b>Занятие1:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.45-47. <b>Занятие 3:</b> Сучкова, Мартынова стр.150-152
-----	--	--	---	---

#### Утренняя гимнастика (Ежедневно)

Анисимова М.С., Хабарова Т.В «Двигательная деятельность детей 3-5 лет». С-П «Детство Пресс» 2017г. 154 стр.

Сентябрь	№1 комплекс без предметов, стр.19.
Октябрь	№2 комплекс с погремушкой стр.22.
Ноябрь	№3 комплекс без предметов стр.25.
Декабрь	№4 комплекс с кубиками, стр.28.
Январь	№5 комплекс без предметов, стр.32.
Февраль	№6 комплекс с косичкой, стр.33.
Март	№7 комплекс без предметов, стр.37.
Апрель	№8 комплекс с флажками, стр.39.
Май	№9 комплекс без предметов, стр.43-44.

#### Бодрая гимнастика (После сна, ежедневно)

Т.Е.Харченко «Бодрая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр.

Сентябрь	стр.11 «В гостях у солнышка», стр.8 «Прилетели воробьи»;
Октябрь	стр.29 «Забавная зарядка», стр.15 «Веселый зоопарк»;
Ноябрь	стр.18 «Прятки», стр.21 «Спортивная прогулка»;
Декабрь	стр.13 «Просыпающиеся котята», стр.27 «Играем и танцуем»;
Январь	стр.12 «Забавный Буратино», стр.24 «Любимые игрушки»;
Февраль	стр.34 «Поиграем с ушками», стр.21 «Спортивная прогулка»;
Март	стр.9 «Дрессированная собачка», стр.17 «Растем здоровыми»;
Апрель	стр.32 «Поиграем с носиком», стр.8 «Прилетели воробьи»;
Май	стр.14 «Жучки-паучки», стр.34 «Поиграем с ушками»;

#### Подвижные игры (Ежедневно: до завтрака, на утренней прогулке, на вечерней прогулке).

Анисимова М.С., Хабарова Т.В «Двигательная деятельность детей 3-5 лет». С-П «Детство Пресс» 2017г. 154 стр.

Сентябрь	Огуречик» стр.19, «Кролики» стр.21, «Ровным кругом» стр.21
Октябрь	Солнышко и дождик» стр. 24, «Мой веселый звонкий мяч» стр.24.
Ноябрь	«Догони меня» стр.26, «Гимнастика» стр.27, «Лохматый пес» стр. 27.
Декабрь	Цветные автомобили» стр.29, «Быстро возьми предмет» стр.30, «Шли мы шли и нашли» стр.31,
Январь	Веселые зайчата» стр.32, «У ребят порядок строгий» стр.33.
Февраль	«Здравствуй, Мишка» стр.34, «Птички в гнездышках» стр.34, «Мяч в кругу» стр.34, «Не задень» стр.36, эстафета «Погоулай» стр.35
Март	Накорми гуся» - эстафета стр.37, «Самолеты» стр.37- 38, «Скажи и покажи» стр.38, «Лошадки» стр.39, «Воздушный шар» стр.39
Апрель	«Накинь обруч»- эстафета стр.41, «Карусель» стр.41, «Поиграем» стр.41, «Цыплята на поляне» стр.43, «Дружная парочка» - эстафета стр.43
Май	«Салют» стр.45, «Кто в мешке» стр.45, «Грачи и автомобиль» стр.43-44, «Узнай по голосу» стр.47

#### 2.1.2. Содержание образовательной программы с детьми 5-го года жизни

##### Задачи образовательной деятельности

\* Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

\* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

\* Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

\* Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

#### Содержание образовательной деятельности

**Порядковые упражнения.** Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Общеразвивающие упражнения.** Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Основные движения:** Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

**Бег.** Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

**Бросание, ловля, метание.** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

**Ползание, лазание.** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см.).

**Сохранение равновесия** после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

**Подвижные игры:** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

**Спортивные упражнения.** Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуплочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах. Самостоятельное катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

*Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей 3-5 лет»*

*(Методический комплект программы «Детство», С-П Детство-Пресс.2017г)*

*Давыдова Н.А, Е.А. Мартынова «Физическое развитие». Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство». (Волгоград .Издательство «Учитель»2017г)*

.Все занятия проводятся в физкультурном зале

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	<p><b>Тема:</b> «В светлый лес осенний по грибы пойдем»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова., Хабарова .стр.72-74</p> <p><b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр 7</p>	<p><b>Тема:</b> «Игры на поляне»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабаровастр.72-7</p> <p><b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.7</p>	<p><b>Тема:</b> «Поможем белке заготовить орехи»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова., Хабарова стр.74-77</p> <p><b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.9</p>	<p><b>Тема:</b> «У медведя во бору»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.74-77</p> <p><b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.9</p>
Октябрь	<p><b>Тема:</b> «Листопад, листопад, листья желтые летят»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова, Хабарова</p>	<p><b>Тема:</b> «Снова птицы в стаи собираются»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С.,</p>	<p><b>Тема:</b> «Шла лисичка по дорожке»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.79-</p>	<p><b>Тема:</b> «Как зайчики капусту запасали»</p> <p><b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С.,</p>

	Т.В. стр.77-79 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.11	Хабарова стр.77-79 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.11	82 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр13.	Хабарова стр.79-82 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.13-14
Ноябрь	<b>Тема:</b> «В лес к ёжикам» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В.стр.82-84 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.15-16	<b>Тема:</b> «Как белки к зиме готовятся» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.82-84. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.15-16	<b>Тема:</b> «В гостях у Винни-Пуха» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.84-88 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр16-18	<b>Тема:</b> «В гостях у Винни-Пуха-2» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.84-88. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.16-18.
Декабрь	<b>Тема:</b> «Кто такие альпинисты» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В.стр.88-90 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.19-21	<b>Тема:</b> «Идем в горы» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.88-90 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр19-21	<b>Тема:</b> «Игры Дедушки Мороза» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.90-92 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.21-23	<b>Тема:</b> «Веселые мячи» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.90-92 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.21-23.
Январь			<b>Тема:</b> «Зимние забавы» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабаровастр.92-96 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр26-28	<b>Тема:</b> «Все спортом занимаются» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.92-96 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.26-28
Февраль	<b>Тема:</b> «Мы веселые ребята» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова .стр.96-99 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.28-30	<b>Тема:</b> «Белки с зайцами играли» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.96-99 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.28-30	<b>Тема:</b> «Наши мячики» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.99-102 <b>Занятие 3</b> Мартынова, Давыдова стр.30-32	<b>Тема:</b> «Наши мячики-2» <b>Занятие1-2</b> : Анисимова М.С., Хабарова стр.99-102. <b>Занятие 3</b> Мартынова Давыдова Н.А стр 30-32
Март	<b>Тема:</b> «Мамины помощники» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.102-104 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.33-34	<b>Тема:</b> «В зоопарке» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.102-104. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.33-34	<b>Тема:</b> «Ловкие ребята». <b>Занятие1-2:</b> Анисимова, Хабарова стр.104-107. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.35-37	<b>Тема:</b> «Грачи прилетели» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 104-107 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.35-37
апрель	<b>Тема:</b> «Ровным кругом» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.107-109. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.38-40	<b>Тема:</b> «Мы любим играть» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.107-109. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.38-40	<b>Тема:</b> «Птичий двор» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.109-112 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.40-42	<b>Тема:</b> «На весенней лужайке» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.109-112 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.40-42
май	<b>Тема:</b> «Насекомые» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В.стр.112-114 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.42-44	<b>Тема:</b> «Насекомые-2» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.112-114 <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.42-44	<b>Тема:</b> «Ловкие ребята» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.114-117. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр.44-46	<b>Тема:</b> «Ловкие ребята-2» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.114-117. <b>Занятие 3</b> Мартынова Е.А, Давыдова Н.А стр44-46

Сентябрь	№1 комплекс без предметов «Поход в осенний лес» стр.74
Октябрь	№2 комплекс с кубиками стр.77.
Ноябрь	№3 комплекс с флажками, стр.82.
Декабрь	№4 комплекс с мячом стр.88
Январь	№5 комплекс без предметов стр.93-94.
Февраль	№6 комплекс с обручем стр.97
Март	№7 комплекс со скамейкой стр.103
Апрель	№8 комплекс с малым мячом стр.108.
Май	№9 комплекс без предметов стр.113.

**Бодрящая гимнастика (После сна, ежедневно)**

Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр.

Сентябрь	стр.17 «Растем здоровыми», стр.14 «Жучки паучки»;
Октябрь	стр.9 «Дрессированная собачка», стр.13 «Просыпающиеся котята»;
Ноябрь	стр.32 «Поиграем с носиком», стр.29 «Забавная зарядка»;
Декабрь	стр.18 «Прятки», стр.21 «Спортивная прогулка»
Январь	стр.15 «Веселый зоопарк», стр.17 «Растем здоровыми»;
Февраль	стр.24 «Любимые игрушки» стр.27 «Играем и танцуем»
Март	стр.34 «Поиграем с ушками», стр.12 «Забавный Буратино»;
Апрель	стр.8 «Прилетели воробьи» стр.18 «Прятки»
Май	стр.11 «В гостях у солнышка», стр.32 «Поиграем с носиком»

**Подвижные и малоподвижные игры средняя (Ежедневно: до завтрака, на утренней прогулке, на вечерней прогулке)**

Анисимова М.С., Хабарова Т.В «Двигательная деятельность детей 3-5 лет». С-П «Детство Пресс» 2017г. 154 стр.

Сентябрь	«Ловишки» стр.73, «Догони мяч», стр.73, «Найди где спрятано» стр.73, «У медведя во бору» стр.76, «Докати обруч до флажка» стр.74.
Октябрь	«Мы – осенние листочки» стр.78, «Пилоты» стр.79, «По ровненькой дорожке» стр.79, «Найди пару» стр.81, «Ворота» стр.80, «У ребят порядок строгий» стр.81.
Ноябрь	«Ёж с ежатами» стр.84, «Перелет птиц» стр.85, «Гимнастика» стр.85, «Медведь», стр.86, «Воздушный шар» стр.86
Декабрь	«Самолеты», стр.89, «Бросай-лови» стр.89, «Не боимся мы кота» стр.90, «Вороны» стр.90, «Веселые снежинки» стр.92
Январь	«Веселые зайчата» стр.94, «Все спортом занимаются» стр.94, «Пингвины на льдинах» стр.95.
Февраль	«Чья колонна быстрее построится» стр.97, «Мы веселые ребята» стр.98, «Вернись на свое место» стр.98, «Ловишки с ленточкой» стр.98, «Заячий концерт» стр.99
Март	Эстафета «Составление поезда» стр.103, «Зверюшки, наострите ушки» стр.103, «Грачи и автомобиль» стр.105, «Иголочка и ниточка» стр.105, «Жуки» стр.106
Апрель	«Совушка» стр.108, «Не боюсь» стр.109, «Карусель» стр.110, «Цыплята на полянке!» Стр.111, «Тишина у пруда» стр.111, «Узнай по голосу» стр.111.
Май	«Салют» стр.114, «Ловишки с мячом» стр.114, «Салки-приседалки (замерзалки)» стр.115, «Колпачок и палочка» стр.115.

**2.1.3. Содержание образовательной программы с детьми 6-го года жизни**

Задачи образовательной деятельности

- \*Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- \*Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- \*Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- \*Развивать творчества в двигательной деятельности;
- \* Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- \*Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- \*Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

\*Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

\*Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

\*Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

## Содержание образовательной деятельности

### Двигательная деятельность

*Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Общеразвивающие упражнения:* Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами..

*Подводящие и подготовительные упражнения.* Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. *Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа.

Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно -ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом.

*Подвижные игры* с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры* Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов.

Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения:* скользящий, переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.,

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.,

*Два занятия проводятся в физкультурном зале, ( М.С..Анисимова и Т.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет». Методический комплект программы «Детство». С-П. Детство Пресс 2017год 160 стр.)*

*Третье занятие проводится на воздухе на спортивной площадке с использованием веранды и выносного спортивного инвентаря и оборудования (Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова. «Физическое развитие». Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет.. Программа «Детство». Волгоград 2019г. 247 стр.)*

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	<b>Тема:</b> «Мы за лето подросли» <b>Занятие 1, 2 :</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.25-26	<b>Тема:</b> «Мы за лето подросли» <b>Занятие1, 2 :</b> Анисимова М.С.,	<b>Тема:</b> «На лесной лужайке» <b>Занятие1,2:</b> Анисимова М.С.,	<b>Тема:</b> «Школа мяча» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С.,

	<b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр. 198	Хабарова стр.25,27 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.198-199	Хабарова Стр.28-30 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.199	Хабарова стр.28-31 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.199-200
Октябрь	<b>Тема:</b> «Как белка к зиме готовилась» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.31-33 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Стр.200	<b>Тема:</b> «Мы идем в зоопарк» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.31-34 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.200-2001	<b>Тема:</b> «Детская площадка в зоопарке» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр.35-37 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Стр. 202	<b>Тема:</b> «Веселые мячи» <b>Занятие1,2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.35-38 <b>Занятие 3</b> <b>(улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.202
Ноябрь	<b>Тема:</b> «Цирковые акробаты» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.38-40 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.203	<b>Тема:</b> «Лисьи уловки» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр.38-41 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.203	<b>Тема:</b> «Познакомимся с бадминтонной ракеткой» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр. 42-44 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.203-204	<b>Тема:</b> «Познакомимся в теннисной ракеткой» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., стр. 42-45 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давы- дова Стр.205
Декабрь	<b>Тема:</b> «Вот и зимушка пришла» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., стр.45-48 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.205	<b>Тема:</b> «Нам морозы не страшны» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова., Хабарова стр.48-48 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.205	<b>Тема:</b> «Меткие ребята» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Стр.49-52 <b>Занятие 3</b> <b>(улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.206	<b>Тема:</b> «Послушные мячи» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 49-52 <b>Занятие 3</b> <b>(улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.206-207
Январь			<b>Тема:</b> «Игры Дедушки Мороза» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр. 52-55 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.207	<b>Тема:</b> «Мяч через сетку» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова.стр.52-55 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.208
Февраль	<b>Тема:</b> «Через препятствия» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.56-58 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.209	<b>Тема:</b> «На далеком севере» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 56-60 <b>Занятие 3</b> <b>(улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.209	<b>Тема:</b> «Послушные ракетки» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр.60-62 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.210	<b>Тема:</b> «Послушные ракетки -2» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр. 60-63 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.210-211
Март	<b>Тема:</b> «Мамины помощники» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр. 63-66 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.211	<b>Тема:</b> «Прыгаем и скачем» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 63-67 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.212	<b>Тема:</b> «Весна пришла» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр. 67-69 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.212	<b>Тема:</b> «Самые меткие» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова, Хабарова.стр. 67-70 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.213
апрель	<b>Тема:</b> «В весеннем лесу» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.70-72 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр213	<b>Тема:</b> «Школа юных космонавтов» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова.стр. 70- 74 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр214	<b>Тема:</b> «В гостях у обезьянок» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр. 74-76 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр214	<b>Тема:</b> «Послушные ракетки» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.74-76 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр 215
май	<b>Тема:</b> «Ящерики» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова	<b>Тема:</b> «Насекомые» <b>Занятие1, 3:</b> Анисимова	<b>Тема:</b> «Вот какие мы стали сильные и ловкие»	<b>Тема:</b> «Вот какие мы стали сильные и ловкие»



М.С., Хабарова стр.76-79 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр215-216	М.С., Хабарова Т.В. стр.76-80 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр 216	<b>Занятие1,3:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр. 80-81 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, стр 217	<b>Занятие1, 3:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр. 80-81 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Стр218.
---	---	--	---

#### Утренняя гимнастика (Ежедневно)

Анисимова М.С., Хабарова Т.В «Двигательная деятельность детей 5-7 лет». С-П «Детство Пресс» 2017г. 251 стр.

Сентябрь	№1 комплекс без предметов стр.26.
Октябрь	№2 комплекс с кубиками стр.32-33.
Ноябрь	№3 комплекс без предметов стр.39-40.
Декабрь	№4 комплекс с большим мячом стр.47.
Январь	№5 комплекс без предметов стр.26.
Февраль	№6 комплекс с обручем в паре стр.57.
Март	№7 комплекс со скамейкой стр.64-65.
Апрель	№8 комплекс без предметов стр.39-40.
Май	№9 комплекс в парах стр.78.

#### Бодрящая гимнастика (После сна, ежедневно)

Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр.

Сентябрь	стр.37 «Веселые ребята», стр.40 «Добрый день»;
Октябрь	стр.38 «Забавные художники», стр.47 «Чтобы быть здоровыми»;
Ноябрь	стр.41 «Мы проснулись», стр.36 «Лепим Буратино»;
Декабрь	стр.49 «Мои игрушки» стр.45 «Времена года»
Январь	стр.52 «Герои сказок», стр.60 «Идем в поход»;
Февраль	стр.63 «Повторяем цифры №1», стр.54 «Добрые и вежливые слова
Март	стр.57 «Внешность человека», стр.70 «Имена друзей»;
Апрель	стр.42 «Спаси птенца», стр.66 «Повторяем цифры №2»;
Май	стр.69 «Какие мы красивые», стр.43 «Готовимся к рисованию»;

#### Подвижные и малоподвижные игры (Ежедневно: до завтрака, на утренней прогулке, на вечерней прогулке)

Анисимова М.С., Хабарова Т.В «Двигательная деятельность детей 3-5-7 лет». С-П «Детство Пресс» 2017г. 251 стр.

Сентябрь	1-я неделя «Кот и мыши», «Стоп» стр.26. 2-я неделя «Сети», «Улитка» стр.27 3-я неделя «Медведь», «Накинь обруч», «Круговорот» стр 29-30. 4-я неделя «Перешагни через скакалку», «Салки в кругу», «Круговорот» стр 30
Октябрь	1-я неделя «Собери мячи», «Пустое место» стр.33 2-я неделя «Хитрая Лиса», «Пингвины» стр.34 3-я неделя. «Удочка», «Змея», «Мосты» стр.36-37 4-я неделя «Переправа», «Ловишки», «Рыбки» стр.37-38.
Ноябрь	1-я неделя. «Мяч через тоннель», «По местам», «Парк аттракционов» стр.40-41 2-я неделя «Мяч капитану», «Кто дольше не уронит» стр.41 3-я неделя. «Скорый поезд», «Мышеловка», «Добрые слова» стр.43-44 4-я неделя «Пожарные на учении», «Дружные пары», «Кто скорее до флажка» стр.44-50
Декабрь	1-я неделя «Передача мячей», «Поймай мяч», «Разверни круг» стр.47 2-я неделя «Ведение мяча», «Мороз – красный нос», «Узнай по голосу» стр.48 3-я неделя. «Эстафета», «Снежная Королева», «Тик-так» стр.51 4-я неделя «Перешагни скакалку», «Ловишки», «Ладошки» стр.52
Январь	3-я неделя. «Мосты», «Ветер северный и южный», «Тройка» ст.55 4-я неделя «Белые медведи», «Запретное движение» стр.55
Февраль	1-я неделя «Два и три», «Передал – садись», «Мяч соседу», стр.58 2-я неделя «Меткий стрелок», «оттолкни мяч» стр.58-59 3-я неделя. «Ловишка с лентой», «Часовой» стр.62 4-я неделя «освободители», «Путешествие в тумане» стр.62-63
Март	1-я неделя «Охотники и утки», «Быстрый мячик» стр.65 2-я неделя «Успей поймать», «Не отдавай» стр.66 3-я неделя. «Совушка» «Воздух, вода, земля» стр.69 4-я неделя «ловишки с приседанием», «Колпак мой треугольный» стр.69-70

Апрель	1-я неделя «Вышибалы», «Кто ушел» стр.72 2-я неделя «Космонавты», «Самолет» стр.72-73 3-я неделя. «Ключи», «Кричалки, шепталки..» стр76 4-я неделя «Скворечник» «У кого» стр.76
Май	1-я неделя «Волейбол с шариком», «Волны» стр.79 2-я неделя «Ловкая пара», «Ворота» стр.79 3-я неделя. «Волны в кругу», Встреча» стр.81 4-я неделя «Не оставайся на земле», «Здравствуй друг» стр.82

#### 2.1.4. Содержание образовательной программы с детьми 7-го года жизни

##### Задачи образовательной деятельности

- \*Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- \*Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- \*Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- \*Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- \*Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.
- \*Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- \*Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- \*Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- \*Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

##### Содержание образовательной деятельности

###### Двигательная деятельность

*Порядковые упражнения.* Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. *Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. *Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. *Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия высотой 10 -15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2 - 3 минут. Пробегать 2 - 4 отрезка по 100 - 150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3 - 4 раза перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м. *Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30 - 40 прыжков 3 - 4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5 - 6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6 - 8 набитых мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170 - 180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание.* Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. *Лазанье.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под шнуром, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату способом «в три приема». *Подвижные игры.* Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. *Спортивные игры.* Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать

мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. *Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье, как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

*Два занятия проводятся в физкультурном зале, ( М.С..Анисимова и Т.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет». Методический комплект программы «Детство». С-П. Детство Пресс 2017год 160 стр.)*

*Третье занятие проводится на воздухе на спортивной площадке с использованием веранды и выносного спортивного инвентаря и оборудования (Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова. «Физическое развитие». Планирование работы и освоению образовательной области детьми 4-7 лет.. Программа «Детство». Волгоград 2019г. 247 стр.)*

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	<b>Тема:</b> «какие мы сильные» <b>Занятие1, 2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр.123- <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.225	<b>Тема:</b> «Солдатики» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова. стр.123-126 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.225	<b>Тема:</b> «наши любимые игры» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С.стр. 126-128 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.226	<b>Тема:</b> «Что такое баскетбол» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова стр. 126-129 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.226
Октябрь	<b>Тема:</b> «Как белка и еж готовились к зиме» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., стр.129-132 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.226	<b>Тема:</b> «Веселые игры зверят» <b>Занятие1</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 129-13 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.227	<b>Тема:</b> «Знакомимся в волейболом» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С.,Стр.134-136 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.227	<b>Тема:</b> «Веселые мячи» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 134-136 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.228
Ноябрь	<b>Тема:</b> «мы спортсмены» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 137-140 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.228	<b>Тема:</b> «Заячьи игры» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова стр141 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.228	<b>Тема:</b> «Аэробол» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Стр. 141-144 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.229	<b>Тема:</b> «Здравствуй, Зимущка» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 141-144 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.229
Декабрь	<b>Тема:</b> «Мы любим зиму» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., стр. 144-147 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.229	<b>Тема:</b> «Зимующие птицы» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова., Хабарова. стр. 144-149 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.230	<b>Тема:</b> «Послушные мячи» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С.,Стр. 149-150 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.230	<b>Тема:</b> «Послушные мячи-2» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., стр. 149-151 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.230
Январь			<b>Тема:</b> «Игры Дедушки Мороза» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова., Хабарова Стр. 152-155 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.231	<b>Тема:</b> «В гостях у Снегурки» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова, Хабарова. стр. 152-156 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.232

Февраль	<b>Тема:</b> «прыгаем и лазаем» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 156-159 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.232	<b>Тема:</b> «В цирке» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 156-160 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.233	<b>Тема:</b> «Что такое Ринго» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Стр. 161-16 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.233-234	<b>Тема:</b> «Послушные ракетки» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова, Хабарова Т.В. стр. 161-165 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.234
Март	<b>Тема:</b> «Мамины помощники» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова, Хабарова стр. 165-168 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.234	<b>Тема:</b> «Прыгаем и лазаем» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова Хабарова. стр. 165-168 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.235	<b>Тема:</b> «Самые меткие» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С.,Стр. 169-173 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.235	<b>Тема:</b> «Играем вместе» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С.,стр. 169-172 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.235-236
апрель	<b>Тема:</b> «Прогулка в весенний лес» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова, Хабарова стр.173-177 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.236	<b>Тема:</b> «Весна в городе» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 173-178 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.236-237	<b>Тема:</b> «Весенние соревнования» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Стр. 178-181 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.237	<b>Тема:</b> «На реке, на озере» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 178-181 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.237-238
май	<b>Тема:</b> «Городские птицы» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 181-184 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.238	<b>Тема:</b> «Встречам лето» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 181-18 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.238	<b>Тема:</b> «Наши спортивные успехи» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Стр.186-187 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.239	<b>Тема:</b> «Наши спортивные успехи-2» <b>Занятие1-2:</b> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. стр. 186-187 <b>Занятие 3 (улица)</b> Мартынова, Давыдова Стр.239

#### Утренняя гимнастика (Ежедневно)

Анисимова М.С., Хабарова Т.В «Двигательная деятельность детей 5-7 лет». С-П «Детство Пресс» 2017г. 251 стр.

Сентябрь	Комплекс №1 с гимнастической палкой стр.123-124
Октябрь	Комплекс №2 с кубиками стр.131
Ноябрь	Комплекс №3 без предметов стр.138
Декабрь	Комплекс №4 с большим мячом стр.146
Январь	Комплекс №5 со стулом стр.154.
Февраль	Комплекс №6 с обручем в паре стр.158.
Март	Комплекс №7 со скамейкой стр.167
Апрель	Комплекс №8 без предметов стр.175.
Май	Комплекс №9 «с волшебным парашютом» стр.183

#### Бодрая гимнастика (После сна, ежедневно)

Т.Е.Харченко «Бодрая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр.

Сентябрь	стр.40 «Добрый день» стр.47 «Чтобы быть здоровыми»;
Октябрь	стр.45 «Времена года», стр.41 «Мы проснулись»
Ноябрь	стр.57 «Внешность человека», стр.38 «Забавные художники»;
Декабрь	стр.54 «Добрые и вежливые слова», стр.37 «Веселые ребята»;
Январь	стр.63 «Повторяем цифры №1», стр.49 «Мои игрушки»;
Февраль	стр.60 «Идем в поход», стр.70 «Имена друзей»;
Март	стр.52 «Герои сказок», стр.69 «Какие мы красивые»
Апрель	стр.43 «Готовимся к рисованию», стр.42 «Спаси птенца»;
Май	стр.36 «Лепим Буратино», стр.63 «Повторяем цифры».

#### Подвижные и малоподвижные игры (Ежедневно: до завтрака, на утренней прогулке, на вечерней прогулке)

Анисимова М.С., Хабарова Т.В «Двигательная деятельность детей 3-5-7 лет». С-П «Детство Пресс» 2017г. 251 стр.

Сентябрь	1-я неделя «Ловец с мячом», «Подвижный ринг» стр. 124-125. 2-я неделя «Сети», «Волшебные фигуры» стр.125 3-я неделя «Эстафета с ракеткой», «Круговорот» стр.128. 4-я неделя «Салки в два круга», «Не теряй равновесия» стр.129
Октябрь	1-я неделя «Гонка мячей», «Собери мячи» стр.132. 2-я неделя «Эстафета Переправа», «У оленя дом большой» стр.133. 3-я неделя «Не попадись», «Змея» стр.136. 4-я неделя «Кот и мыши», «Рыбки» стр.136
Ноябрь	1-я неделя «Мосты», «Гольф» стр.139. 2-я неделя «Колдунчики», «Кто дольше не уронит» стр.140

	3-я неделя «Перестрелка» «По сугробам» стр.143. 4-я неделя «По сугробам», «Штандер», «Дружные пары» стр.144
Декабрь	1-я неделя «Поймай мяч», «Разверни круг» стр.147. 2-я неделя «Мороз красный нос», «Перемена мест» стр.148. 3-я неделя «Зима-лето», «Тик-так» стр.151. 4-я неделя «Ловишки ёлочки», «Ладочки» стр.152.
Январь	3-я неделя «Пингвины», «Ветер северный и южный», «Тройка» с.155 4-я неделя «Снежный бой», «Запретное движение» стр.155-156.
Февраль	1-я неделя «Звездочки», «Эхо», «Человек-Паук» стр.159. 2-я неделя «Меткий стрелок», «Оттолкни мяч» стр.159-160. 3-я неделя «Штурм», «Часовой», эстафета с мячом стр.163-164. 4-я неделя «освободители», «Путешествие в тумане» стр. 164-165
Март	1-я неделя «Охотники и утки», Эстафета со скакалкой стр.168. 2-я неделя Эстафета с обручем, «Не отдавай мяч» стр.168-169. 3-я неделя эстафета с мячом, «Воздух, вода, земля» стр.172-173. 4-я неделя «Тройка», «Колпак мой треугольный» стр.173.
Апрель	1-я неделя «Вышибалы», «Хватай, не теряй» стр.176. 2-я неделя «Веребочка», «Космонавты» «Орбита» стр.177. 3-я неделя «Кричалки, шепталки ...», «ловишки с лентами» ст.180
Май	1-я неделя «Защищай ворота», «Через тоннель» стр.184 2-я неделя «Поймал-передал...», «перебежки» стр.185 3-я неделя «Волны по кругу», «Встреча» стр.187. 4-я неделя «Не оставайся на земле», «Здравствуй, друг»

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

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 наносящем 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.).

Выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов. Первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. *К словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. *К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. *К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:*

\*Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

\*Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

\*Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными *формами работы являются:*

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный

двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

### 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации спортивных мероприятий, маршрутов выходного дня (походы на природу, на спортивные объекты), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

### 2.4. Взаимодействие со специалистами ДОУ

\* Взаимодействие с заведующим и старшим воспитателем:

- создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

\* Взаимодействие со старшей медицинской сестрой:

- участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

\* Взаимодействие с воспитателями:

- способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

\* Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

\* Взаимодействие с педагогом психологом:

- способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов

\* Взаимодействие с родителями:

- способствуют формированию привычки здорового образа жизни,

## 3. Организационный раздел.

### 3.1. Перечень программно-методического обеспечения по освоению образовательной области «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности детей 3-7 лет

#### 3.1.1 Методическое обеспечение Программы

Основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др.

Возрастная группа	Наименование предметных областей	Название пособия, год издания
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>		
		Образовательная область "Физическое развитие". Как работать по программе "Детство": учебно-методическое пособие /Т.С.Грядкина; ред.А.Г.Гогоберидзе.- СПб.: Издательство "Детство-пресс", 2016.

Вторые младшие группы (2)	Двигательная деятельность	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб.: ООО Издательство "Детство-пресс", 2016.
		И.М.Сучкова, Е.А. Мартынова «Физическое развитие». Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство». (Волгоград .Издательство «Учитель»2019г)
		Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр.
Средние группы (2)	Двигательная деятельность	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб.: ООО Издательство "Детство-пресс", 2016.
		.А.Мартынова, Н.А.Давыдова. «Физическое развитие». Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет.. Программа «Детство». Волгоград 2019г. 247 стр.
		Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр.
Старшие группы (2)	Двигательная деятельность	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. - СПб.: ООО Издательство "Детство-пресс", 2016.
		Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова. «Физическое развитие». Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет.. Программа «Детство». Волгоград 2019г. 247 стр.
		Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр.
		Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина В.Ю. Здоровьесбережение и здоровьезоформирование в условиях детского сада: метод.пособие. - СПб.: "Детство-пресс", 2015.
		Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников» СПб.: "Детство-пресс", 2010г.
		Сочеванова Е.А. «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного оборудования» СПб.: "Детство-пресс", 2010г.
		Сочеванова Е.А. «Подвижные игры для старших дошкольников». СПб.: "Детство-пресс", 2018г.
Подготовительные к школе группы (2)	Двигательная деятельность	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. - СПб.: ООО Издательство "Детство-пресс", 2016.
		Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова. «Физическое развитие». Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет.. Программа «Детство». Волгоград 2019г. 247 стр.
		Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет). - СПб.: ООО "Издательство "Детство-пресс", 2017,,,
		Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» С-П «Детство Пресс» 2012г, 95 стр..
		Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина В.Ю. Здоровьесбережение и здоровьезоформирование"
	Мониторинг	Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в первой младшей группе (с 2 до 3 лет). ФГОС. - СПб.: "Детство-пресс", 2014.
		Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет). ФГОС. - СПб.: "Детство-пресс", 2014.
		Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет). ФГОС. - СПб.: "Детство-пресс", 2014.
		Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет). ФГОС. - СПб.: "Детство-пресс", 2014.
		Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет). ФГОС. - СПб.: "Детство-пресс", 2014.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№	наименование	Количество
1	Кресло офисное	1
2	Стул офисный металл, мягкий	2
3	Шкаф с антресолью	1
4	Шкаф с антресолью	1
5	Шкаф с антресолью	1
6	Шкаф с антресолью	1
7	Шкаф с антресолью узкий	1
8	Светильники потолочные	12
9	Ноутбук Samsung	1
10	Музыкальный центр SONY	1

11	Музыкальная колонка HYUNDAI	1
12	Пианино	1
13	Бактерицидный настенный облучатель рециркулятор	1
14	Зеркало 110*45 см	6
15	Зеркало 110*35	4
16	Зеркало 0,8* 45	2
17	Термометр	1
18	Огнетушитель	2
19	Рулетка	1
20	Метр деревянный	1
21	Секундомер	1
22	Коврики резиновые индивидуальные для ОРУ 85*65	23
23	Палас 700*300	1
24	Стойка для гимнастических палок	1
25	Тележка для физоборудования на колесиках	1
26	Жалюзи на окна вертикальные	10
27	Сетки защитные на окна	6
28	Табурет деревянный В 30см, 25*15см	4
29	Контейнер для хранения 40*40*40	2
30	Контейнер для хранения	4
31	Контейнер для хранения малый	4
32	Аптечка доврачебной помощи	1

**Модули мягкие крупные**

1	Мат большой зеленый 200*110	2
2.	Мат большой 200*110	1
3.	Мат малый зеленый малый	1
4.	Бросай-ка (2 куба с точками)	2
5.	Воротки скобообразные	6
6.	Мат малый	1
7.	Призмы большие	3
8.	Трапеция большая 150см	2
9.	Бревно 150см	2
10.	Куб 30*30*10 зеленый	2
11.	Куб 30*30*10 красный	2
12.	Куб 30*30*10 синий	2
13.	Куб 30*30*10 голубой	1
14	Прямоугольник 60*30*10 синий	2
15.	Треугольник 28*28 *10	2
16.	Треугольник малый 18*18*10	3
17.	Кирпичики 30*15*10	14
18.	Брусok 60*10*10	1
19.	Куб 30*30	2
20.	Кольцо большое	1
21.	Полукольцо большое	2
22.	Бревно большое 150	2
23.	Тоннели (мат+ дуга на липучках)	2

***Для ОРУ***

1.	Кубики 5*5*5*5	60
2.	Платочки 25*25	30
3.	Ленточки атласные	60
4	Флажки Российские	60
5.	Шары пластиковые белые	40
6.	Обручи d 60см	30
7.	Султанчики	25
8.	Гантели пластмассовые	40
9.	Палки гимнастические деревянные	30
10.	Палочки длина 40см	25
	<b><i>Для лазанье, ползание, перешагивание, равновесие</i></b>	
1.	Гимнастическая стенка В: 2,5м, Ш 1,6м, расст. между ступенями 15 см	2
2.	Гимнастическая стенка В: 2,5м, Ш 1,0м, расст. между ступенями 20 см	1
3.	Скамья гимнастич 4м, выс30см, ш25см	2
4.	Куб 10*10	12



5.	Доска гимнастическая	
6.	Бревно гимнастическое L 2м	1
7.	Шнуры для подлезания	2
8.	Дуги для подлезания	2
9.	Дуги для подлезания (4штуки)	2 ком
10.	Лестница навесная веревочная с пластмассовыми перекладинами	2 ком
11.	Лестница навесная деревянная с зацепами В 2,5м, Ш 45см, пер 25см	1
12.	Лестница навесная деревянная с зацепами В 2,0м, Ш 30см, пер 30см	1
13.	Доска с зацепами 150*24	1
14.	«Островки» 2б h-15см + 5мал h-7 см	2 ком
15.	«Шагаем вместе»	2 ком
16.	Тоннель большой виниловая кожа	2
17.	Доска 300*13см	1
18.	Доска 250*15 см	1
19.	Доска 300* 9см	1
20.	Доска 180*15 см	1
21.	Канат (погонный метр d 45	1
22.	Мешочки для осанки «Б.коровки»	4
23.	Питон» Дл: 2,5м, Ш: 10см (наполнитель синтепон)	3
	<b>Метание, бросание</b>	
1.	Щит баскетбольный с корзиной навесной	3
2.	Щит для метания в вертикальную цель навесной	1
3.	Корзина для забрасывания (горизонтальная цель)	3
4.	Сетка для сбора мячей	2
5.	Мешок для забрасывания мячей	2
6.	Мяч 200мм	30
7.	Мяч 150мм	30
8.	Мяч 100мм	30
9.	Мяч пляжный	10
10.	Мяч набивной флисовый	4
11.	Мяч набивной искусств.мех	2
12.	Мешочки для метания 100г	15
13.	Мешочки для метания 200г	15
14.	Мячики мягкие набивные	10
15.	Мешки для метания 1кг (крупа)	1
16.	Сетка волейбольная	1
	<b>Прыжки</b>	
1	Стойка для прыжков высоту	2ком
2	Клипсы для крепления палки на стойке для прыжков.	2ком.
3	Куб для прыгивания 40*40	2
4.	Куб для прыгивания 30*30	2
5.	Скакалки	30
6.	Обруч d 70см	6
7.	Обруч d 80см	6
8.	Батут с держателями	2
	<b>Проф.поск</b>	
1.	Тактильная дорожка «змейка»	1комп
2.	Коврик резиновый 30*30 с шипами	2
3.	Ребристая дорожка 180*15см	4
4.	Коврики тактильные-пазлы (полиуретан)	25
5.	Тактильные дорожки для профилактики плоскостопия (ткань)	6
6.	Канат длина 3м	1
7.	Шнур 6м	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
1.	«волшебный» парашют	2
2.	«Шагаем вместе»	2 ком
3.	Шнур d 3см, 6м	1
4.	Шнуры цветные капроновые	10
5.	Ракетки бадминтонные	14
6.	Ракетки теннисные	14

7.	Мешки для аттракционов	4
8.	Мешки без дна «конфета»	2
9.	Флаг олимпийский	1
10.	Кольца олимпийские	1комп
11.	Спотркомплекс: кольца, канат, навесная лестница	1ком
12.	Мячи баскетбольные	2
13.	Мячи волейбольные	2
14.	Мячи латексные	8
15.	Сетка волейбольная	1
16.	Ориентиры-конусы оранжевые	20
17.	Ориентиры для разметки	12
18.	Кольцеброс	2
19.	Городки	2
20.	Кегли	2
21.	Эспандеры силовые резиновые (растяжки)	10
22.	Массажеры ручные пластиковые (ежики)	17
23.	Носилки детские	2
24.	Набор дорожных знаков	1ком
25.	Грибочки 100г крупа	22
26.	Морковки 100г крупа	22
27.	Овощи, фрукты 100-150г крупа	22
28.	Морские звезды 100г крупа	22
29.	Осьминог на шнуре, игра «удочка»	1
30.	Крокодил на шнуре, игра 2удочка»	1
31.	Плоскостные ориентиры из ткани «Цветы-листья»	30

#### Оборудование для улицы

1.	Шары пластиковые красные	40	
2.	Скакалки	27	
3.	Обручи		
4.	Мячи большие	27	
5.	Мячи малые	25	
6.	Мешочки для метания 100г		
7.	Мешочки для метания 200г		
8.	Батут синий без держателей d 100см	2	
9.	Стойка для прыжков в высоту (красные 2 железные стойки и палка пластиковая)		
10.	Кольцеброс	2	
11.	Городки	2	
12.	Кегли	2	
13.	Сетка волейбольная	1	
14.	Клюшки хоккейные	16	
15.	Воротки складные пластик	2	желтые
16.	Мяч 200мм	30	
17.	Ракетки бадминтонные	16	
18.	Ракетки теннисные	16	
19.	Стойка для подвешного оборудования	1	Спортплощ №1
20.	Дуги для подлезания	1ком	Спортплощ №1
21.	Яма прыжковая,	1	Спортплощ №1
22.	Рукоход	1	Спортплощ №1
23.	Упоры для отжимания	8	Спортплощ №1
24.	Брусья одноуровневые	1	Спортплощ №1
25.	Стенка для лазания красная (заводская)	1	Спортплощ №1
26.	Турник трехуровневый	1	Спортплощадка №1
27.	«змейка» для пролезания	1	Спортплощ №1.
28.	Беговая дорожка 30 м	1	Около спортпл №1
29.	Зона для метания	2	Около подг.гр. №1, №2
30.	Баскетбольная корзина на стационарной стойке	1	Спортплощ №2
31.	Волейбольная площадка (стойки)	2	Спортплощ №2, №1
32.	Скамейки стационарные 3м	6	Спортплощ №1
33.	Щит для метания желтый	2	Спорт.площ №2,
34.	Стойка для метания «флажок»	1	Спортплощ №2

35.	Стойка для метания красная железная (круги)	1	Спортплощ №2
36	Дорожка для подлезания (дуги)	1	Спортплощ №2
37.	Комплекс для лазанья радуга большая	1	Спорт площ. №2
38.	Скалодром малый	1	Спорт.площ. №2
39	Комплекс для лазания	1	Спортплощ №2

### 3.2.1. Перспективный план обеспечения пособиями и спортивным инвентарем физкультурных занятий с детьми 3-7 лет

#### 2 младшая группа

(№ 1-2 занятия по Хабаровой, №3 занятие по Мартыновой, все занятия проводятся в спортзале.

#### сентябрь

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	без предметов	Гимн. Скамейка для прокатывания мяча, мячи большие на подгруппу	Колокольчики 2	№3
1-2 неделя	Без предметов	Набивной мяч 0,5 кг- 4-5 штук, извилистая дорожка из шнуров – 4 шнура,	маска мышки или игрушка	№1,2
3-4 неделя	Султанчики	2 шнура длиной 3м, наклонная доска -2 шт, мячи большие на подгруппу, натянутый шнур на высоте 50 см	2 обруча, кочки бумажные 8 штук, мелкие предметы по числу детей. дудочка	№3
3-4 неделя	Без предметов	Ребристая доска, мячи на подгруппу, шнур для подлезания с колокольчи-ками, доска гимнастическая, мат, палка гимнастическая	обручи по количеству детей	№1,2

#### Октябрь

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	кубики	2 шнура длиной 3м, мячи средние на подгруппу детей, дуги для подлезания 40 и 50 см	Шнур для подлезания, «зернышки» (пробки), гимн. Скамейка 2 штуки	№3
1-2 неделя	Погремушки	Мячи резиновые большие, обручи 8-10, цветочки плоскостные для перепрыгивания, Гимнастическая палка, лестница гимнастическая для перешагивания, разноцветные колечки.	Зонтик , ребристая доска	№1,2
3-4 неделя	Мячи среднего размера	2 шнура длиной 3м, мячи средние на подгруппу детей, дуги для подлезания 40 и 50 см	Маска мышки, разноцветные листочки из картона плоскостные	№3
3-4 неделя	Погремушки	Предметы для перешагивания (кубики 10*10- 10 штук), мячи большие на всех, ребристая доска, воротики шир. 50 см- 2шт,	зонтик	№1,2

#### Ноябрь

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	гантели	2 шнура длиной 3м, мячи средние на подгруппу детей, дуги для подлезания 40 и 50 см	2 корзины, кубики по числу детей,	№3
1-2 неделя	Без предметов	Наклонная доска, маты, гимн.палка, мячи по числу детей, ориентиры 8-10 шт,	Мягкая игрушка любая	№ 1,2.
3-4 неделя	обручи	2 шнура длиной 3м, мячи средние на подгруппу детей, дуги для подлезания 40 и 50 см (шнур)	Широкие и узкие тканевые дорожки 4-5 штук	№3
3-4 неделя	Без предметов	Наклонная доска, гимнастическая палка, мячи на всех детей, кегли 2 комплекта, дуги 2 штуки, гимнастическая скамейка	Игрушка собачки или маска, флажок.	№ 1,2.

#### Декабрь

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	платочки	Доска шириной 20 см, мат, гимн. Скамья выс. 20 см, мячи среднего размера на подгруппу детей, шнур для подлезания 50 см	Скакалка с мешочком на конце, маска кота, «ручеек»- отрез голубой ткани длиной 5 м и шир. 20 см.	№3
1-2 неделя	кубики	Мат, кубики для перешагивания, гимн.скамья, мячи на всех детей, кегли 2 комплекта, колокольчик на веревочки для подпрыгивания., дуги 50-60 см для подлезания	Игрушка светофор, колечки красного и синего цвета на всех детей	№ 1,2

3-4 неделя	колечки	Доска шир.20см, мат, гимн. Скамья выс. 20 см, мячи среднего размера на подгруппу детей, 2 обруча 60 см	Мячи по числу детей, 2 колпачка красного и синего цвета	№3
3-4 неделя	кубики	Гимн.скамейка, мячи на всех детей, дуги 50-60 см-4 шт,	Мелкие игрушки (картинки с изображ.животных), кубики по числу детей	№ 1,2

### **Январь**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
3-4 неделя	кубики	Шнуры 4-5 штук, обручи 4 штуки, мячи на подгруппу детей, воротики 2 штуки, , шнур на высоте 40 см.	Маска медведя, собаки (или игрушки)	№3
3-4 неделя	Без предметов	Гим.скамейка, мячи на всех детей, ручеек шириной 40 см, дуги и обручи для пролезания 50-60 см , мат, колечки цветные	нет	№ 1,2

### **февраль**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	С косичкой	Ребристая доска, мячи по числу детей, шнур для подлезания 40-50 см.	Мягкие снежки	№3
1-2 неделя	С косичкой	Доска, обруч вертикальный, гимн.скамейка, ручейки 20, 30 и 40 см шириной, мячи на подгруппу, бревно поролоновое,	Мишка, обручи по числу детей, 2-3 мяча.	№ 1,2
3-4 неделя	С гантелями	Набивные мячи для перешагивания, гимн. Скамейка, мячи по числу детей	Маска или игрушка кота, крточка красного и зеленого цвета.	№3
3-4 неделя	С косичкой	Гимн. Скамейка, доска, вертикальный обруч, бревно поролоновое, мячи по числу детей	2 ориентира-кон-уса, 2 игрушки, 2 шнура, 8 конусов с флажками.	№ 1,2

### **Март**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	Со средним мячом	Шнур 3м на полу-2 шт, , ручеек шир.40-50 см, мячи по числу детей, наклонная лестница	Маска или игрушка кота	№3
1-2 неделя	Без предметов	Ребристая доска, лесенка-стремянка,, мат, плоскостные цветочки 10-12шт, мячи по числу детей	2 комплекта кольцебреса	№1,2
3-4 неделя	С ленточками	Шнур, выложенный по кругу, ручеек 40-50 см, кегли 2 комплекта, мячи по числу детей, наклонная лестница	«комарик» на ленточке для подпрыгивания	№3
3-4 неделя	Без предметов	Плоскостные цветочки 10-12 шт, брусочки высотой 10-5см -2шт, натянутая веревка, мячи по числу детей, лесенка-стремянка, гимн.стенка	2 тоннеля, 2 ориентира-конуса, гимн.палки по числу детей	№ 1,2

### **Апрель**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	С обручем	Гимнастическая скамья выс 20 см, 6-8 обручей, мячи на подгруппу,наклонная лестница	Футбольные мячи 2шт, обручи по числу детей	№3
1-2 неделя	С флажками	Доска с зацепами, ориентиры-конусы 5-6 штук, мат, гимн.скамейка, брусочки выс 5-10 см, мячи по числу детей, сетка , колокольчик	2 конуса, обручи по числу детей, большой обруч	№1,2
3-4 неделя	С платочком	Шнур,мячи по числу детей, натянутая веревка для перебрасывания	Обручи-домики	№3
3-4 неделя	С флажками	Доска с зацепами, лесенка-стремянка, ребристая доска, сетка, колокольчик, гимн.скамья, малые мячи по числу детей	2 конуса-ориентира	№1,2

### **Май**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	С косичкой	Гимнастическая скамья, кубики для перешагивания, шнур, мячи по числу детей	Мяч большой, игрушка небольшая	№3
1-2 неделя	Без предметов	Лестница, ребристая доска, сетка, наклонная доска, доска, мат, вертикальный обруч, лестница на кубах для перешагивания, мячи по числу детей, гимн.стенка	Мягкие мячики, 2 ведерка с пробками, платок	

3-4 неделя	Со средним мячом	Гимнастическая скамья, неподвижная скакалка, мячи по числу детей, дуги для подлезания или шнур	Зонтик, ориентиры 2-3	№3
3	Без предметов	мат, верт. обруч, доска, лесенка на кубах для перешагивания, мягкие мячи, набивные мячи 6-8 штук, гимн. стенка	Обручи по числу детей, руль	

### *Средняя группа*

(№ 1-2 занятия по Хабаровой, №3 занятие по Мартыновой, все занятия проводятся в спортзале.)

#### *сентябрь*

период	Для ору	Для Осн. движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	Без предметов	Мячи большие, маты, ориентиры-конусы, мяч набивной 1кг, мешочки для метания на подгруппу,	Гриб (игрушка), корректирующая дорожка, листочки на ниточках.	№1-2
1-2 неделя		Гимнастическая скамья 30см, обручи 60см, мат выс 15 см, предмет подвешенный, набивные мячи 8 шт, дуги выс 40см или шнур натянутый, мешочки для метания массой 100г на подгруппу	Корректирующая дорожка, игрушка небольшого размера	№3
3-4 неделя	Без предметов	Мячи резиновые малые, мячи большие, карточки с изображением животных, гим. скамейки	Конусы-ориентиры – 4, 2 обруча, маска медведя (игрушка мягкая), массажеры ежовые.	№1-2
3-4 неделя		Набивные мячи для перешагивания, веревка, ориентиры 3-4, мячи по числу детей, шнур для подлезания 40 см	Листочки на ниточках, мяч.	№3

#### *октябрь*

период	Для ору	Для Осн. движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	кубики	Мат, обручи -2, гимн. скамейки, шнуры разноцветные, веревка для подлезания, кубики для перешагивания, гимн. стенка	Коррег. дорожка	№1-2
1-2 неделя	кубики	Веревка (тонкий канат), обручи 6-8, мячи на всех детей, сетка волейбольная, шнур для подлезания	Корректирующая дорожка.	№3
3-4 неделя	кубики	Мат, 2 обруча, конусы-ориентиры, обручи на подгруппу, мячи малые на подгруппу, мячи большие на всех, сетка волейбольная	Колпачок и палочка, ежовые массажеры	№1-2
3-4 неделя	кубики	Гимнастическая скамейка, кубики для перешагивания, веревка (тонкий канат), мячи по числу детей, гимнастическая лестница,	Массажеры «ежо-вые» по числу детей, колпачок и палочка	№3

#### *ноябрь*

период	Для ору	Для Осн. движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	С флажками	Гим. скамейка, доска, мат, конусы-ориентиры, кубы для перешагивания, лесенка для перешагивания реек,	Корректирующая дорожка, возвышенности (любые), покрывало	№1-2
1-2 неделя	С флажками	Гимнастическая скамейка, веревка (тонкий канат), мячи набивные для перешагивания, мячи на подгруппу, мат выс 20см для прыгивания, наклонная доска, гимнастическая лестница для влезания	Корректирующая дорожка	№3
3-4 неделя	С флажками	Гим. скамейка, доска, мат, конусы-ориентиры, мячи средние на всех, вертикальная цель-2,	Ежовые массажеры, флажки разноцветные.	№1-2
3-4 неделя	С флажками	Наклонная доска, кубики для перешагивания, скамья 30см для прыгивания, баскетбольные кольца навесные 2 шт,	Маска медведя (или игрушка)	№3

#### *декабрь*

период	Для ору	Для Осн. движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	С мячом	Мят, 6-8 обручей, бревно гимнастическое, шнур для подлезания наклонная доска, шнур на полу, скакалки на подгруппу, гим. стенка	Корректирующая дорожка, мяч, мелкие предметы (пробки)	№1-2
1-2 неделя	С мячом	Шнур, обручи 60 см 6-8 шт, сетка волейбольная, мячи по числу детей, наклонная доска, кегли, гимнастическая скамья	Корректирующая дорожка, снежинки на ленточках	№3

3-4 неделя	С мячом	Мат, подвешенная игрушка для подпрыгивания, мячи для всех	Ежовые массажеры	№1-2
3-4 неделя	С мячом	2 набора кеглей для перешагивания, кубики 10см для перепрыгивания, волейбольная сетка и мячи всем детям	Ежовые массажеры	№3

**январь**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
3-4 неделя	Без предметов	Обручи на подгруппу, мячи на подгруппу, волейбольная сетка	Ежовые массажеры, кубики на всех	№1-2
3-4 неделя	Без предметов	Шнур, обручи 8-10, гимнастическая скамья, мячи на подгруппу, шнур на высоте 40-50 см,	нет	№3

**февраль.**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	С обручем	Гим.скамья, веревка над скамьей, перекладины для перепрыгивания, стойка для прыжков в высоту, гим. Стенка, бревно, батутверевочная лестница.	Звездочки 2, корректирующая дорожка	№1-2
1-2 неделя	С обручем	Гимнастическая скамья, шнур, подвешен-ный предмет для подпрыгивания, мячи по числу детей, наклонная доска, обруч	Мяч, «звездочка» 2шт.для эстафеты	№3
3-4 неделя	С обручем	Мячи малыена подгруппу, вертикальные и гороиз.цели по 2, воротики2, 2 компл.кеглей.	Ленточки-хвостики, покрывало	№1-2
3-4 неделя	С обручем	Наклонная и ребристая доска, гимнастическая скамья, мячи по числу детей	Ленточки50 см по числу детей.	№3

**март**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	Гим.скамья	Гим.скамья, предметы для перешагивания разной высоты, , обручи 6-8 шт, , дуги4 шт, колпачки, лесенка-стремянка, наклонная лесенка, , лестница для перешагивания реек, кубы 30 см для спрыгивания	Коррегтрующая дорожка, 2 клубочка, 2 иголки (палочки)	№1-2
1-2 неделя	Гим.скамья	Гим.скамья, шнур, обручи 8-10шт, обручина подгруппудля прокатывания, ориентиры-конусы, , гим.лестница,	Корректирующая дорожка	№3
3-4 неделя	Гим.скамья	Доска, малые мячи на всех, большие мячи на всех, волейбольная корзина -2,	Ежовые массажеры, обручи, руль.	№1-2
3-4 неделя	Гим.скамья	Ориентиры-конусы, наклонная доска, 2 набора кеглей, мячи на подгруппу	Колечки на подгруппу.	№3

**апрель**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	Флажки	Канат на полу, ориентиры, волейбольная сетка, мячи на подгруппу	Стойки 2 шт, обручи по числу детей	№1-2
1-2 неделя	Флажки	Мат, звоночек подвешенный, гимн.скамья, предметы 5-10см для перепрыгивания, мячи на подгруппу, волейбольная сетка, наклонная доска с зацепами, гим. стенка	Конусы, обручи по числу детей	№3
3-4 неделя	Флажки	Ребристая доска, гимн.скамейка, мешочки для ношения наголове на подгруппу детей,шнур, мячи на подгруппу, баскетбольные кольца 2 шт, гимн.стенка	«ежовые» массажеры по числу детей	№1-2
3-4 неделя	Флажки	Мат, звоночек подвешенный, гимн.скамья, мячи на подгруппу, доска сзацепами, гим.стенка	нет	№3

**май**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1-2 неделя	Нет	Наклонная доска, лестница для перешагивания реек, мячи всем, гимн.стенка, кубы 2-40 см, 2-30 см.	Покрывало, 2 ведерка и пробуй 2-х цветов.	№1-2
1-2 неделя	Нет	Ребристая и наклонная доска, шнур для перепрыгивания, мешочки для метания на подгруппу, вертикальная цель	Покрывало, мелкие предметы, 2 обруча	№3
3-4 неделя	Нет	Наклонная доска, лестница для перешагивания реек, кубы 30 и 40 см по 2, мелкие мячи на подгруппу, гимн.стенка, набивные мячи 4-5,	Колпачок и 2 палочки, обручи-гаражи, руль, ежо-вые массажеры.	№1-2

3-4 неделя	нет	Гимн. скамья, кубики для перешагивания, скакалки на подгруппу, ориентиры-конусы, мячи на подгруппу	«руль», музыка для релаксации	№3
---------------	-----	--	-------------------------------	----

**Старшая группа.**

(№ 1-2 занятия по Хабаровой проводятся в физкультурном зале, №3 занятие по Мартыновой проводится на воздухе  
**сентябрь**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и мало-подв. игр	
1 неделя	Без предметов	Мат, набивной мяч, секундомер, большая линейка	Мяч, корректирующая дорожка для плоскостопия, конусы с цифрами 1-5	№1-2 зал
неделя	Без предметов	Мат, обруч среднего размера, линейка, секундомер	обручи	№1-2 зал
1 неделя	С мячом	Мел, комплект кеглей, бмячей		№3 улица
2 неделя	С мячом	Обручи вертикально и горизонтально установленные для пролезания, ведерки 12 шт, 10 картонных кругов, 10 кубиков, 2 лейки детские. Мячи всем детям.		№3 улица
3 неделя	Без предметов	Мат, малые мячи, горизонтальная и вертикальная цель	Ежовые массажеры, конусы-ориентиры-4, обручи всем.	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Мячи большие всем детям, баскетбольные кольца-2, конусы-ориентиры	Натянутый шнур (скакалка)	№1-2 зал
3неделя	С палкой,	Гимнастическая стенка на 2 пролета, мячи на подгруппу, шнур с мешочком на конце		№3 улица
4 неделя	С палкой	Нарисованные на асфальте «классы» 3-4шт, 3-4 шайбы.		

**Октябрь**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и мало-подв. игр	
1 неделя	С кубиками	Мат, обруч, батут, дуги, гимн. скамейка, наклонная доска, модули разной высоты для перепрыгивания, гимн. Стенка, наклонная лестница, ориентиры	4 ориентира, 2 больших обруча, мячи на подгруппу	№1-2 зал
2 неделя	С кубиками	Дуги, конусы, гимн.стенка, узкая дорожка, 2 куба 30см, 2 обруча, наклонная доска, доска шир.10 см,	Мячи 3 шт,	№1-2 зал
1 неделя	С обручем	Мешочки для метания на всех, корзины для забрасывания 2 шт, мел для разметки площадки, скакалки на всех, мяч большой		№3 улица
2 неделя	С обручем	Мячи для всех детей		№3 улица
3 неделя	С кубиками	Мат, вертикальный обруч, конусы-ориентиры 10 шт, обручи и мячи на подгруппу, вертикальные и горизонтальные цели, мешочки для метания.	Ежовые массажеры всем, мешочек на конце шнура.	№1-2 Зал
4 неделя	С кубиками	Мячи на подгруппу, волейбольная сетка, подвешенный предмет для подпрыгивания, Мат, вертикальный обруч, конусы-ориентиры 10 шт,	4 дощечки, 4 ориентира	№1-2 зал
3неделя	С мячом	Конусы-ориентиры 10шт, мячи на всех, ленточки 50см 2-х цветов, 2 куба 30см, 2 дощечки длиной 1м и шир. 25-30 см, шары пластиковые 2 шт.		№3 улица
4 неделя	С мячом	Конусы-ориентиры 10 шт, мячи на всех, 5-бпредметов выс 10-15см для перепрыгивания		№3 улица

**Ноябрь**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и мало-подвижных игр	
1 неделя	Без предметов	Мат, конусы 10, доска шир.20см, канат, лежащий на полу, набивные мячи 20см 6-8шт, гимн. Скамья, скакалки на подгруппу, гимн.стенка, наклонная доска.	2 тоннеля, 2 мяча, корректирующие дорожки	№1-2 зал
2 неделя	Без предметов	Мат, конусы 10, доска шир.20см, канат, лежащий на полу,стойки для прыжков в высоту, маты большие, обручи 4-6 шт, гимн.стенка, гимн. скамья	4 ориентира, 2 мяча	№1-2 зал
1 неделя	С палкой	Ориентиры 4шт, эстафетные палочки 2 шт, наборы серсо 4 шт.		№3 улица
2 неделя	С палкой	Мячи на подгруппу, стойка с планкой для прыжков высоту, прыжковая яма.		№3 улица

3 неделя	Без предметов	Мат, конусы 10, доска шир.20см, бадминтонные ракетки с шариками на подгруппу	Ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Мат, конусы 10, доска шир.20см, теннисные ракетки на подгруппу	4 ориентира, 2 флажка, , гим.скамья игим.лес-ца.	№1-2 зал
3неделя	С флажками	Наборы городки 2-3набора, скакалки на всех, пластиковые шары на подгруппу, мел.		№3 улица
4 неделя	С флажками	стойка с планкой для прыжков высоту, прыжковая яма, 2-3 набора кольцеброс, скамья длинная.		

### Декабрь

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1 неделя	С мячом	Конусы10шт, вертикал.обруч, гимн.скамья, , мат, возвышение 20 см для перепрыгивания с места, гимн.стенка	Корректирующая дорожка, мяч.	№1-2 зал
2 неделя	С мячом	Конусы10шт, вертикал.обруч, гимн.скамья, набивные мячи 6 шт, модули разной высоты для перепрыгивания с места, гимн.лестница, наклонная лестница, вертикальный обруч	Корректирующая дорожка, колпачки красного и синего цвета	№1-2 зал
1 неделя	С обручем	Разноцветные льдинки по 2-3 на ребенка, 2 обруча, снежки на всех, 2 корзины для забрасывания, мяч большой		№3 улица
2 неделя	С обручем	Гимнастические скамьи для равновесия, мяч.		№3 улица
3 неделя	С мячом	Конусы 10шт, гимн. скамья, мат, наб. мячи 4-6шт, мячи на подгруппу, мешочки для метания на подгруппу, гориз. и вертикальная цели	Ежовые массажеры, кольцебросы 2 комплекта	№1-2 Зал
4 неделя	С мячом	Конусы 10шт, гимн. скамья, мат, наб. мячи 4-6шт, мячи для всех детей, корзины для забрасывания	Натянутый шнур или скакалка	№1-2 зал
3неделя	С кубиком	10 конусов-ориентиров, 2 колпачка красного и синего цвета, 2 набора кеглей, снежки или пластиковые шары на всех.		№3 улица
4 неделя	С кубиком	Елочка искусственная или плоскостная на конусе-ориентире, ледяные дорожки 2, 2 санок со спинками,		№3 улица

### Январь

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
3 неделя	Без предметов	Мат, вертикал.обруч, обручи на подгруппу и мячи на подгруппу, вертикальная и гориз.цель	Ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Мат, вертикал.обруч, мячи на подгруппу, волейбольная сетка	Ежовые массажеры	№1-2 зал
3неделя	С мячом	Конусы-ориентиры 10 шт, клюшки хоккейные с шайбой на подгруппу, корзина со снежками (мягкие синтепоновые), 2 санок со спинками, небольшая мягкая игрушка.		№3 улица
4 неделя	С мячом	Ледяные дорожки 2-3, санки 5-6 шт, клюшки хоккейные с шайбой на подгруппу, небольшая мягкая игрушка.		№3 улица

### Февраль

период	Для ору	Для Основных движений материал	Для подвижных и малоподв. игр	
1 неделя	С обручем	Гимн палки 4-5, обручи 4-5, мат, набивные мячи 6-8 шт, скакалки на подгруппу, доска 20 см на кубиках, , гимн.стенка, вертк.обруч	Корректирующие дорожки, мячи 2 шт. 2ориентира.	№1-2 зал
2 неделя	С обручем	Гимн палки 4-5, обручи 4-5, мат, гимн.скамья, мешочки, для ношения на голове, стойки для прыжков в высоту, маты большие, гимн.стенка, накл.лестница, дуги, конусы 10 шт.	Мячи 2, мешочки для метания, 2 корзины,	№1-2 зал
1 неделя	С обручем	Конусы ориентиры 10 шт, снежки на всех детей, натянутая веревка или снежный вал,		№3 улица
2 неделя	С обручем	Клюшки хоккейные с шайбой на подгруппу, воротки 2 шт, конусы-ориентиры 10 шт, санки 5-6 шт.		№3 улица
3 неделя	С обручем	Гимн палки 4-5, обручи 4-5, мат, гимн.скамья, бадминтонные ракетки, воланы, волейбольная сетка	Ленточки 50 см на всех, ежовые массажеры.	№1-2 Зал



4 неделя	С обручем	Гимн палки 4-5, обручи 4-5, мат, гимн.скамья, теннисные ракетки с шариками на подгруппу	Ежовые массажеры	№1-2 зал
3неделя	С палкой	Клюшки хоккейные с шайбой на подгруппу, воротики 2 шт, конусы-ориентиры 10 шт, санки 5-6 шт.		№3 улица
4 неделя	С палкой	Санки 5-6 шт, кегли 2-3 комплекта, мячи.		№3 улица

### *Март*

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1 неделя	Со скамейкой	Обруч, мат, подвешенный предмет, узкая доска, мешочки на голову, 2, дуги, 10и конусов, гимн.стенка, обручи 2-4.	Мяч большой, корректирующие дорожки.	№1-2 зал
2 неделя	Со скамейкой	Обруч, мат, подвешенный предмет, гимн. Скамейка, канат, лежащий на полу, гимн. Стенка, скакалки на подгруппу, возвышение 20 см.	мяч	№1-2 зал
1 неделя	С мячом	конусы-ориентиры 10 шт, мячи на подгруппу, обручи на подгруппу,		№3 улица
2 неделя	С мячом	конусы-ориентиры 10 шт, мячи по числу детей.		№3 улица
3 неделя	Со скамейкой	Мат, малые резиновые мячи на всех	4 конуса, обручи на всех	№1-2 Зал
4 неделя	Со скамейкой	Мат, обручи на подгруппу, мячи на подгруппу	Корректирующая дорожка	№1-2 зал
3неделя	С обручем	конусы-ориентиры 10 шт, прыжковая яма, мячи на подгруппу, 2 дуги 50 см, флажки на подставках-2, 2 эстафетные палочки, гимнастическая стенка.		№3 улица
4 неделя	С обручем	мешочки для метания, 2 корзины для забрасывания, 2 латексных мяча,		№3 улица

### *Апрель*

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1 неделя	Без предметов	Мат, бревно-модуль, гимн. Бревно, гимн. Скамья, кубы 30 см-2, модули разной высоты для перепрыгивания с места, накл. Лестница, гимн. Лестница.	Мяч, корректирующая дорожка	№1-2 зал
2 неделя	Без предметов	Мат, бревно-модуль, гимн. Скамья, наклонная доска, доска 20 см на предметах, скакалки на подгруппу, гимн.стенка	Обручи по числу детей	№1-2 зал
1 неделя	Со скакалкой	бревно или гимнастическая скамья, обручи по числу детей,		№3 улица
2 неделя	Со скакалкой	конусы-ориентиры 10 шт, баскетбольная корзина навесная и мячи для забрасывания, обручи 6-8 шт, шнур с мешочком на конце		№3 улица
3 неделя	Без предметов	Гимн.скамья, волейбольная сетка, теннисные ракетки с мячиком на подгруппу,	Ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Гимн.скамья, теннисные ракетки с мячом на подгруппу.	Обручи, корректирующая дорожка	№1-2 зал
3неделя	С мячом	скакалки на всех, мячи на подгруппу,		№3 улица
4 неделя	С мячом	конусы-ориентиры 10 шт, 2-3 комплекта кеглей, гимнастическая стенка, гимн.скамья (бревно)		№3 улица

### *Май*

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1 неделя	Без предметов	Вертикальный обруч, доска, мат, 10 ориентиров, гимн.скамья, предметы для перешагивания, стойки для прыжков в высоту, маты большие, гимн.стенка, накл.доска,	Мяч, волейбольная сетка, корректирующая дорожка	№1-2 зал
2 неделя	Без предметов	Вертикальный обруч, доска, мат, 10 ориентиров, набивные мячи для перешагивания 6-8, наклонная доска, , обручи 8-10, гимн.стенка,	Ежовые массажеры	№1-2 зал
1 неделя	С кубиками	конусы-ориентиры 10 шт, 2 комплекта городков.		№3

				улица
2 неделя	С кубиками	Стойка для прыжков в высоту, шнур натянутый для подлезания, мячи на подгруппу.		№3 улица
3 неделя	Без предметов	Вертикальный обруч, доска, мат, 10 ориентиров, набивные мяч 1 кг, маты большие,	Ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Вертикальный обруч, доска, мат, 10 ориентиров, маты большие.	Гимн. скамья, гимн. стенка и др. возвышения	№1-2 зал
3неделя	С мячом	конусы-ориентиры 10 шт, малые мячи по числу детей, обручи для пролезания 3-4 шт, цветная ленточка.		№3 улица
4 неделя	С мячом	прыжковая яма, «узкая дорожка», гимнастическая стенка.		№3 улица

#### *Подготовительная группа*

(№ 1-2 занятия по Хабаровой проводятся в физкультурном зале, №3 занятие по Мартыновой проводится на воздухе)

#### *Сентябрь*

период	Для ору	Для Основных движений	Для подвижных и малоподвижных игр	
1 неделя	С палкой	Ориентиры по краям площадки, мяч набивной 1 кг, мат, рулетка, секундомер,	Мяч, коррегтрующие дорожки, конусы с цифрами, 2 шнура	№1-2 зал
2 неделя	С палкой	Ориентиры по краям площадки, мат большие	Ежовые массажеры	№1-2 зал
1 неделя	С обручем	Платочек, мяч, ориентиры 10 шт.		№3 улица
2 неделя	С обручем	2 шнура по 3м для обозначений в игре.		№3 улица
3 неделя	С палкой	Ориентиры по краям площадки, мат, малые резиновые мячи всем, корзины для забрасывания 2-3.	Теннисные ракетки 2, шайбы 2, мяч	№1-2 Зал
4 неделя	С палкой	Ориентиры по краям площадки, большие мячи всем	Натянутые скакалки или шнур, 4 ориентира	№1-2 зал
3неделя	С малым мячом	Конусы- ориентиры 10 шт. Бревно ( скамья), мяч.		№3 улица
4 неделя	С малым мячом	Скамья, мяч, выносная скамья высотой 20 см, -2 шт.		№3 улица

#### *октябрь*

период	Для ору	Для Основных движений	Для подвижных и малоподвижных игр	
1 неделя	С кубиками	Гимн. Скамья, модули разной высоты и 6-8 перекладин для перепрыгивания, гимн. стенка	Коррегтрующие дорожки, мячи 2, малые мячи-корзина.	№1-2 зал
2 неделя	С кубиками	Гимн. скамья, доска шир. 15см, , батуты 2, маты большие 2, скакалки на подгруппу, гимн. стенка.	4 ориентира, 4 дощечки	№1-2 зал
1 неделя	С гантелями	Корзиночка с шишками, маска лисы и петушка., скамьи.		№3 улица
2 неделя	С гантелями	Шары по числу детей, гимнастическая стенка		№3 улица
3 неделя	С кубиками	10 конусов, ориентиров, мячи большие на подгруппу, волейбольная сетка	Ежовые массажеры всем, 4 ориентира.	№1-2 Зал
4 неделя	С кубиками	Ориентиры, мат, мячи большие всем, волейбольная сетка	Мешочек с песком на конце шнура, маска кота	№1-2 зал
3неделя	С палкой	Шары для метания, стойка с мишенью, 2 палочки		№3 улица
4 неделя	С палкой	Мячи на подгруппу, предметы для перепрыгивания		№3 улица

#### *ноябрь*

период	Для ору	Для Основных движений	Для подвижных и малоподвижных игр	
1 неделя	Без предметов	Гимн. скамья, 4 ориентира, 2 обруча, стойка для прыжков высоту, маты большие, дуги 2 для подлезания, гимн. стенка,	4 ориентира	№1-2 зал
2 неделя	Без предметов	Гимн. скамья, гимн. бревно, предметы для перешагивания (кубы 10*10), обручи 4-5 шт, гимн. стенка, веревочная лесенка,	2 мяча, 4 ориентира, корректирующая дорожка	№1-2 зал
1 неделя	С кубиками	Мячи большие всем		№3 улица
2 неделя	С кубиками	Мяч, мел для разметки участка. Осенние листья.		№3 улица
3 неделя	Без предметов	Воздушные шарики небольшие и теннисные и бадминтонные ракетки на подгруппу, волейбольная сетка.	Мягкие мячики, корзина, набивные мячи 10 шт, ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Теннисные на подгруппу и бадминтонные ракетки на подгруппу,	Мячи на всех	№1-2 зал
3неделя	С мячом	Обручи всем, скамьи, 2 корзины с пластиковыми шарами.		№3 улица
4 неделя	С мячом	Мешочки на голову всем детям, шары пластиковые всем, ориентиры.		№3 улица

### *Декабрь*

период	Для ору	Для Основных движений	Для подвижных и малоподвижных игр	
1 неделя	С мячом	Гимн. скамья, доска шириной 10 см, кубы 40 см, 2 шт, и 30 см-2 шт, стойки для прыжков высоту, маты большие, гимн. стенка	Корректирующие дорожки, мяч.	№1-2 зал
2 неделя	С мячом	Гимн. скамейка, мячлые мячи на подгруппу, доска шир. 15 см, бревно мягкое, модули разной высоты, гим. скакалки на подгруппу, гим. стенка.	Колпачок деда мороза	№1-2 зал
1 неделя	С палкой	Шнуры 4-5 шт, прыжковая яма, мяч большой		№3 улица
2 неделя	С палкой	Шнуры 4-5 штук, мешочки с песком всем, предметы для перешагивания.		№3 улица
3 неделя	С мячом	Мячи на всех детей, конусы-ориентиры 10, обручи на подгруппу детей.	Ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	С мячом	Мячи на всех детей, баскетбольные корзины 2-3, навесные.	«Снежинки» на ленточках	№1-2 зал
3неделя	С гантелями	Клюшки хоккейные с шайбами на подгруппу, воротники пластиковые -2 шт, ориентиры 10 шт.		№3 улица
4 неделя	С гантелями	Ориентиры 10 шт, снежки всем, стенд для метания.		№3 улица

### *январь*

период	Для ору	Для Основных движений	Для подвижных игр	
3 неделя	Без предметов	Гимн. скамья, большие мячи на подгруппу.	Мяч, ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Гимн. скамья, мячи на всех детей	Мягкие мячики большая корзина, мяч, «снежинки» на ленточке	№1-2 зал
3неделя	Со скакалкой	Конусы-ориентиры 10шт, клюшки с шайбой на подгруппу.		№3 улица
4 неделя	Со скакалкой	6 дощечек, снежки, 10 конусов-ориентиров.		№3 улица

**февраль**

период	Для ору	Для Основные движений	Для подвижных и малоподвижных игр	
1 неделя	Обручи	Ориентиры по краям площадки, гимн. скамейка, кубы и набивные мячи для перешагивания, натянутая над скамьей веревка, стойки для прыжков высоту -2, маты большие. дуги 50см -2, гимн. стенка, канат,	Плоскостные звездочки 2, 4 ориентира.	№1-2 зал
2 неделя	Обручи	Гим. скамья, гимн. бревно, батуты 2, скакалки на подгруппу, 10 ориентиров, мягкое бревно, гимн. стенка, веревочная лесенка.	мяч, корректирующие дорожки, плоскостные звездочки	№1-2 зал
1 неделя	С кубиками	Кольцеброс 3-4 комплекта, стойка со шнуром для подлезания, скамья или снежный вал		№3 улица
2 неделя	С кубиками	Конусы-ориентиры 10шт, обручи всем, мяч.		№3 улица
3 неделя	Обручи	Гимнастическая скамья, колечки на подгруппу, волейбольная сетка.	Мяч 2, ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Обручи	Теннисные ракетки на подгруппу	Мяч 2, ориентиры 4.	№1-2 зал
3неделя	С палкой	Снежки, санки со спинкой 2, снежный вал высотой 20-30см или поролоновое бревно -2, красный и синий колпачки.		№3 улица
4 неделя	С палкой	Ледяные дорожки для скальжения 2-3 шт, клюшки с шайбами на подгруппу, воротники -2,		№3 улица

**март**

период	Для ору	Для Основных движений	Для подвижных и малоподвижных игр	
1 неделя	Гимнаст. скамья	Гимн. скамья, мячи малые на подгруппу, обручи 2 для пролезания, гимн. стенка, обручи 4-6 шт,	Мяч, корректирующие дорожки.	№1-2 зал
2 неделя	Гимнаст. скамья	Гим. скамья, веревка над скамьей, предметы для перешагивания, скакалки на подгруппу, обручи 4-6, гимн. стенка.	Мяч.	№1-2 зал
1 неделя	С палкой	Санки со спинками 3-4, снежки на всех, ледяные дорожки для скольжения		№3 улица
2 неделя	с палкой	Скамьи или снежные валы, клюшки с шайбами на подгруппу, снежки, щит для метания.		№3 улица
3 неделя	Гимнаст. Скамья	Малые мячи на подгруппу, большие мячи на подгруппу, горизонтальные цели (обручи).	Мяч 2, ежовые массажеры, маска совы.	№1-2 Зал
4 неделя	Гимнаст. скамья	Большие мячи на подгруппу, волейбольная сетка.	Мяч2, 2 колпачка.	№1-2 зал
3неделя	С мячом	Ракетки с шариками на подгруппу, 2 треножника с колокольчиком.		№3 улица
4 неделя	С мячом	Кольцеброс 4 комплекта, 4-6 конусов, шары пластиковые на скех, мелкие предметы.		№3 улица

**апрель**

период	ОРУ	Для Основных движений	Для подвижных и малоподвижных игр	
1 неделя	Без предметов	Гим. скамья, гимн. бревно, модули для перепрыгивания, стойки для прыжков в высоту, маты большие, дуги 50 см -2, гимн. стенка	Мяч 2, корректирующие дорожки.	№1-2 зал
2 неделя	Без предметов	Гимн. скамья, обруч установленный, мялый мяч на подгруппу, обручи на подгруппу, мягкое бревно, маты, гимн. стенка, перекладины на модулях для перепрыгивания.	Обручи на подгруппу	№1-2 зал
1 неделя	Со скакалкой	Обручи на подгруппу, прыжковая яма, мел для разметки.		№3 улица

2 неделя	Со скакалкой	Теннисные ракетки и шарики на подгруппу, 2 треножника с колокольчиком.		№3 улица
3 неделя	Без предметов	Малые воздушные шарики на подгруппу, теннисные ракетки на подгруппу, колечки на подгруппу	Ежовые массажеры, ленточки 50 см всем, мяч.	№1-2 Зал
4 неделя	Без предметов	Малые мячи или шары, теннисные ракетки на подгруппу.	Корректирующие дорожки	№1-2 зал
3неделя	С гантелями	Большой мяч, мешочки с песком всем, горизонтальная цель-2, обручи 4-5 штук.		№3 улица
4 неделя	С гантелями	Шнур на стойке, 2 колокольчика, мешочки для метания всем, 2 корзины для забрасывания, мячи на всех детей.		№3 улица

#### **май**

период	Для ору	Для Осн.движений	Для подвижных и малоподв. игр	
1 неделя	Парашют	Вертикальный обруч, доска, мат, гимн.скамья, набивные мячи для перешагивания, стойка для прыжков в высоту, маты большие, накл.доска	2-3 возд.шарика, мяч, корректирующая дорожка	№1-2 зал
2 неделя	Парашют	Верт.обруч, доска, мат, набивные мячи для перешагивания, наклонная доска, маты большие, гимн.стенка.	4 ориентира, корректирующая дорожка	№1-2 зал
1 неделя	С палкой	Гимн.скамьи, кубы 10*10 – 10штук, 2 поролоновых бревна, мячи всем детям		№3 улица
2 неделя	С палкой	2 поролоновых бревна, 2 корзины для метания, пластиковые шары по 2 на ребенка. скамьи		№3 улица
3 неделя	Парашют	Вертикальный обруч, доска, мат, набивной мяч 1кг, мат большой, рулетка.	Ежовые массажеры	№1-2 Зал
4 неделя	Парашют	Вертикальный обруч, доска, мат большой, секундомер.	Возвыщенности (гим.скамья, гим.стенка, кубы)	№1-2 зал
3неделя	С мячом	Мячи на всех детей		№3 улица
4 неделя	С мячом	Ориентиры 10 штук, канат для перетягивания, цветные шнуры для разметки площадки.		№3 улица

### **3.3. Перечень картотек, документов, методических пособий.**

Картотека подвижных игр для детей 4-5 лет  
Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.  
Картотека пальчиковых гимнастик и динамических пауз, дыхательных упражнений.  
Папка-подборка с описанием упражнений дыхательных гимнастик.  
Папка-подборка с описанием коррекционных комплексов и упражнений по профилактике плоскостопия  
Папка-подборка с описанием пальчиковых гимнастик и динамических пауз.  
Папка с комплексами утренней гимнастики на все группы (Хабарова, Анисимова)  
Папка с комплексами на все группы гимнастики после «оздоровительная гимнастика» Харченко  
Папка с рабочими планами для всех групп  
Папка с конспектами-сценариями спортивных, праздников, развлечений и досугов  
Тетрадь учета мониторинга по физическому развитию детей.  
Папка (наглядный материал) схемы упражнений по коррекции зрения  
Папка (наглядный материал) схемы дыхательных упражнений

### **3.4 Организация режима пребывания детей в ДОУ**

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятия 15- 30 минут Кол-во занятий в неделю: 3 занятия Кол-во занятий в месяц: 12 занятий Кол-во занятий в год: 108 занятий Спортивные досуги: 1 раз в месяц

Образовательная деятельность (ОД) Продолжительность ОД: в младшей группе (дети от 3 до 4 лет)- 15 минут; в средней группе (дети от 4 до 5 лет) – 20 минут; в старшей группе (дети от 5 до 6 лет) –25 минут; в подготовительной группе (дети от 6 до 7 лет) – 30 минут. Учебный год составляет 36 учебных недель (с 01.09 по 31.05). 1-2 неделя сентября (10 дней) – первичный мониторинг. 3, 4 неделя мая (10 дней) - итоговый мониторинг.

### 3.5. Организация двигательного режима в ДОУ.

Модель физического развития

Формы организации	Распределение времени в режиме дня			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10 мин
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости до 3 мин			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 мин
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 мин	1-2 раза в неделю 20-25 мин	1-2 раза в неделю 25-30 мин	1-2 раза в неделю 25-30 мин
2.1. Физкультурные занятия в физкультурном зале	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
2.4. Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
3. Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Модель составлена на основе действующего СанПиН				

#### Организация двигательного режима во второй младшей группе №1

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность: 5-6 мин.	7.55-8.01				
1.2. Двигательные паузы	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность: 5-10 мин.		9.05-9.15		9.05-9.15	
1.3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 2-3 мин.	9.23-9.25	9.23-9.25	9.23-9.25	9.23-9.25	9.23-9.25
1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 10-15 мин	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30

1.5.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 6-8 мин.	9.30-11.30				
1.6.Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 5-6 мин.	15.00-15.06				
<b>2.Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 15 мин.	8.50-9.05		8.50-9.05		8.50-9.05
<b>3.Самостоятельная деятельность</b>						
3.1.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	6.00-7.50, 9.30-11.30, 16.30-18.30				
<b>4.Физкультурно-массовые мероприятия</b>						
4.1.Физкультурный досуг	Один- два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 15-20 мин.	11.10-11.30				
4.2.Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.	Первая неделя января, первая неделя июля.				

### Организация двигательного режима во второй младшей группе №2

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1.Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность:5-6 мин.	7.55-8.01				
1.2.Двигательные паузы	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность: 5-10 мин.	9.05-9.15		9.05-9.15		
1.3.Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 2-3 мин.	9.23-9.25	9.23-9.25	9.23-9.25	9.23-9.25	9.23-9.25
1.4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 10-15 мин	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30
1.5.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 6-8 мин.	9.30-11.30				
1.6.Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 5-6 мин.	15.00-15.06				
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 15 мин.		9.15-9.30		9.15-9.30	9.15-9.30
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>						
3.1.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	6.00-7.55 9.30-11.30, 16.30-18.30				
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>						
4.1.Физкультурный досуг	Один- два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 15-20 мин.	11.10-11.30				
4.4.Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.	Первая неделя января, первая неделя июля.				

### Организация двигательного режима в средней группе №1

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1.Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность:6-8 мин.	7.50-7.58				
1.2.Двигательные паузы	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность: 5-10 мин.		9.00-9.10		9.00-9.10	
1.3.Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 2-3 мин.	8.53-8.55	8.53-8.55	8.53-8.55	8.53-8.55	8.53-8.55
1.4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 10-15 мин	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30
1.5.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 6-8 мин.	9.30-11.30				
1.6.Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 6-8 мин.	15.00-15.08				
<b>2.Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 20 мин.	9.10-9.30		9.10-9.30		9.10-9.30
<b>3.Самостоятельная деятельность</b>						
3.1.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	6.00-7.50, 9.30-11.30, 16.30-18.30				
<b>4.Физкультурно-массовые мероприятия</b>						
4.1.Физкультурный досуг	Один- два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 15-20 мин.	11.10-11.30				
4.2.Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада. Длительность: 25-30 мин	11.00-11.30				
4.3.Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.	Первая неделя января, первая неделя июля.				

#### Организация двигательного режима в средней группе №2

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1.Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность:6-8 мин.	7.50-7.58				
1.2.Двигательные паузы	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность: 5-10 мин.	9.00-9.10		9.00-9.10		
1.3.Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 2-3 мин.	8.53-8.55	8.53-8.55	8.53-8.55	8.53-8.55	8.53-8.55
1.4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 10-15 мин	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30
1.5.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 6-8 мин.	9.30-11.30				
1.6.Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 6-8 мин.	15.00-15.08				



<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 20 мин.		9.10-9.30		9.10-9.30	9.10-9.30
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>						
3.1.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			6.00-7.50, 9.30-11.30, 16.30-18.30		
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>						
4.1.Физкультурный досуг	Один- два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 15-20 мин.			11.10-11.30		
4.2.Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада. Длительность: 25-30 мин			11.00-11.30		
4.4.Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.			Первая неделя января, первая неделя июля.		

### Организация двигательного режима в старшей группе №1

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1.Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность: 8-10 мин.			8.00-8.10		
1.2.Двигательные паузы	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность: 7-10 мин.		9.25-9.35		9.25-9.35	9.25-9.35
1.3.Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 3-5 мин.	9.15-9.18	9.15-9.18	9.15-9.18	9.15-9.18, 9.50-9.53	9.15-9.18
1.4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 10-15 мин	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00		11.45-12.00
1.5.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 8-10 мин.			10.00-12.00		
1.6.Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 8-10 мин.			14.45-14.55		
<b>2.Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 25 мин.	9.35-10.00		9.35-10.00	11.35-12.00	
<b>3.Самостоятельная деятельность</b>						
3.1.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			6.00-8.00, 10.00-12.00, 16.30-18.30		
<b>4.Физкультурно-массовые мероприятия</b>						
4.1.Физкультурный досуг	Один- два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 20-30 мин.			11.30-12.00		
4.2.Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада. Длительность: 35-40 мин			11.20-12.00		
4.3.Игры-соревнования между возрастными группами	Один-два раза в год, на воздухе или в зале. Длительность: 30 мин.			11.30-12.00		
4.4.Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.			Первая неделя января, первая неделя июля.		

**Организация двигательного режима в старшей группе №2**

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность: 8-10 мин.	8.00-8.10				
1.2. Двигательные паузы	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность: 7-10 мин.	9.25-9.35		9.25-9.35	9.25-9.35	
1.3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 3-5 мин.	9.15-9.18	9.15-9.18	9.15-9.18	9.15-9.18, 9.50-9.53	9.15-9.18
1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 10-15 мин	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00		11.45-12.00
1.5. Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 8-10 мин.	10.00-12.00				
1.6. Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 8-10 мин.	14.45-14.55				
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 25 мин.		9.35-10.00		11.35-12.00	9.35-10.00
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>						
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	6.00-8.00, 10.00-12.00, 16.30-18.30				
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>						
4.1. Физкультурный досуг	Один-два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 20-30 мин.	11.30-12.00				
4.2. Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада. Длительность: 35-40 мин	11.20-12.00				
4.3. Игры-соревнования между возрастными группами	Один-два раза в год, на воздухе или в зале. Длительность: 30 мин.	11.30-12.00				
4.4. Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.	Первая неделя января, первая неделя июля.				

**Организация двигательного режима в подготовительной группе №1**

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность: 10-12 мин.	8.10-8.20				
1.2. Двигательные паузы	Ежедневно. Длительность: 7-10 мин.	9.15-9.25	9.15-9.25, 9.50-10.00	9.15-9.25, 9.50-10.00	9.15-9.25, 9.50-10.00	9.15-9.25
1.3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 3-5 мин.	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08

1.4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 25-30 мин	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20		11.50-12.20
1.5.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 12-15 мин.	10.30-12.20				
1.6.Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 15 мин.	15.00-15.15				
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 30 мин.	10.00-10.30		10.00-10.30	11.50-12.20	
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>						
3.1.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	6.00-8.30, 10.30-12.20, 16.30-18.30				
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>						
4.1.Физкультурный досуг	Один- два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 40-50 мин.	11.40-12.20				
4.2.Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада. Длительность: 60 мин	11.20-12.20				
4.3.Игры-соревнования между возрастными группами	Один-два раза в год, на воздухе или в зале. Длительность: 40 мин.	11.40-12.20				
4.4.Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.	Первая неделя января, первая неделя июля.				

#### Организация двигательного режима в подготовительной группе №2

Виды занятий	Особенности организации	Дни недели (время проведения)				
		пн	вт	ср	чт	пт
<b>1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
1.1.Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе). Длительность: 10-12 мин.	8.10-8.20				
1.2.Двигательные паузы	Ежедневно. Длительность: 7-10 мин.	9.15-9.25, 9.50-10.00	9.15-9.25	9.15-9.25, 9.50-10.00	9.15-9.25, 9.50-10.00	9.15-9.25
1.3.Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 3-5 мин.	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08, 9.40-9.43	9.05-9.08
1.4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей. Длительность: 25-30 мин	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20		11.50-12.20
1.5.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки. Длительность: 12-15 мин.	10.30-12.20				
1.6.Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность: 15 мин.	15.00-15.15				
<b>2.Непосредственно образовательная деятельность</b>						
2.1. «Физическое развитие»	Дифференцированно с учётом групп здоровья, уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков. Длительность: 30 мин.		10.00-10.30		11.50-12.20	10.00-10.30
<b>3.Самостоятельная деятельность</b>						

3.1.Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	6.00-8.30, 10.30-12.20, 16.30-18.00
<b>4.Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
4.1.Физкультурный досуг	Один- два раза в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность: 40-50 мин.	11.40-12.20
4.2.Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада. Длительность: 60 мин	11.20-12.20
4.3.Игры-соревнования между возрастными группами	Один-два раза в год, на воздухе или в зале. Длительность: 40 мин.	11.40-12.20
4.4.Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год. Учебные занятия не проводятся.	Первая неделя января, первая неделя июля.

### 3.6. Учебный план.

Программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Сетка непосредственно образовательной деятельности

№	Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Двигательная деятельность	3 занятия физической культуры	3 занятия физической культуры	3 занятия физической культуры, 1 из которых проводится на открытом воздухе	3 занятия физической культуры, 1 из которых проводится на открытом воздухе

### 3.7. Проектирование образовательного процесса по физическому развитию детей.

Задача воспитателя групп дошкольного возраста - наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

Для организации традиционных событий эффективно использование сюжетно-тематического планирования образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей.

Единая тема отражается в организуемых воспитателем образовательных ситуациях детской практической, игровой, изобразительной деятельности, в музыке, в наблюдениях и общении воспитателя с детьми.

План оздоровительно-профилактической работы

№ п/п	Содержание	Группа	Особенности организации	Ответственные	Сроки исполнения
1.	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
1.1.	Организация жизни детей, в том числе в адаптационный период, создание комфортного режима	Все группы	Ежедневно, в течение всего дня	Воспитатели, врач, ст.медсестра	в течение года в течение года
2.	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				
2.1.	Утренняя гимнастика	Группы раннего возраста, младшие группы	Ежедневно в группе (в летний период на открытом воздухе).	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	в течение года
		Средние, старшие, подготовительные	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе).		в течение года
2.2.	Непосредственно образовательная деятельность «Физическое развитие»	Группы раннего возраста	2 раза в неделю по подгруппам - дифференцированно с учётом групп здоровья,	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	в течение года

			уровня двигательной активности детей и уровня освоения двигательных навыков.		
		Младшие – подготовительные	3 раза в неделю с учётом дифференцированного подхода		в течение года
2.2.	Двигательные паузы	Младшие – подготовительные	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз).	Воспитатели	в течение года
2.3.	Физкультминутки	Все группы	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.	Воспитатели	в течение года
2.4.	Оздоровительная гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.	Воспитатели, контроль медсестры	в течение года
2.5.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей.	Воспитатели, специалисты	в течение года
2.6.	Физкультурные упражнения на прогулке	Все группы		Воспитатели	в течение года
2.7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп.	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	в течение года
2.8.	Спортивные праздники	Средние, старшие, подготовительные	1 раз в год, внутри детского сада.	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	в течение года
2.9.	Неделя здоровья (каникулы)	Все группы	2 раза в год непосредственно образовательная деятельность (не физкультурная) - не проводится.	Воспитатели, ст. медсестра	в течение года
2.10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	Воспитатели	в течение года
2.11.	Индивидуальная работа	Все группы	Ежедневно, во время прогулки.	Воспитатели	в течение года
3.	<b>ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
3.1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	в течение года
4.	<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ</b>				
4.1.	Дыхательная гимнастика	Все группы	Ежедневно, во время утренней гимнастики, после сна, физкультурных занятий	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	в течение года
5.	<b>ОЗДОРОВЛЕНИЕ ФИТОНЦИДАМИ</b>				
5.1.	Оздоровление луком, чесноком	Все группы	Во время обеда	Воспитатели, помощники воспитателей	Сентябрь, ноябрь, февраль
5.2.	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все группы	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели, пом. воспитателей, ст. медсестра	Сентябрь, ноябрь, февраль
6.	<b>ВИТАМИНОТЕРАПИЯ</b>				
6.1	Витаминизация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра	в течение года

ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА					
7.1.	Утренний прием на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно в летнее время	Воспитатели	в теплое время года
7.2.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	в течение года
7.3.	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	в течение года
7.4.	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	в течение года
7.5.	Хожение босиком по траве	Все группы	Ежедневно в летнее время	Воспитатели	Июнь-август
7.6.	Умывание в течение дня прохладной водой	Все группы	Ежедневно, после сна	Воспитатели	в течение года
7.7.	Полоскание горла кипяченой и охлажденной подсоленной водой	Младшие-подготовительные	Ежедневно, после обеда	Воспитатели	в течение года
7.8.	Игры с водой	Все группы	Ежедневно (в летний период на открытом воздухе).	Воспитатели	в течение года
7.9.	Контрастное обливание ног	Все группы	Ежедневно после прогулки в летнее время	Воспитатели, помощники воспитателей	Июнь-август
7.10.	Сон с доступом свежего воздуха	Все группы	Ежедневно, в зависимости от температуры в помещении спальни	Воспитатели	в течение года

### 3.8. Циклограмма образовательного процесса инструктора по физической культуре МБДОУ «детский сад № 105»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.50. - 9.05. Занятие во 2 младшей группе № 1 9.10-9.30. Занятие в ср.гр. №1 9.35-10.00 проветривание, подготовка оборудования группы №1 10.00-10.30 занятие в подготов. Гр. №1 10.30-10.40 Уборка инвентаря 10.40-12.00.. Кварцевание спортивного зала, Проветривание, влажная уборка 12.00 - Работа по самообразованию (методическая литератур 13.30 Консультации с педагогами 15.00-15.20. контроль за гимнастикой после сна 15.50-16.15 занятие на воздухе в старшей группе №1	7.50-8.20 Утренние гимнастики 8.30-8.50. - Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению физ. занятий. Проветривание. 8.50.- 9.05. Занятие во 2 мл. группе № 2 9.10-9.30 занятие в ср.гр.№2 9.35-10.00 Занятие старшей группы №2 10.00-10.30 Занятие в подготов. Гр. №2 10.30-10.40 Уборка инвентаря 10.40-12.00.. Кварцевание спортивного зала, Проветривание, влажная уборка 11.00 - 12.45 Работа над сценариями спортивных досугов, праздников, развлечений.	7.50-8.20 Утренние гимнастики 8.30-8.50. Подготовка спортивного зала и оборудов. к проведению физ. занятий. Проветривание. 8.50.-9.05. Занятие во 2 младшей гр. № 1 9.10-9.30 Занятие в средней гр. №1 9.35-10.00 Занятие в старшей гр. №1 Работа с методической литературой 10.30-10.40 Уборка инвентаря 10.40-12.00. Кварцевание спортивного зала, Проветривание, влажная уборка 11.00 - 12.45 обработка пособий, подбор музыкального материала, консультации для педагогов	7.50-8.20 Утренние гимнастики 8.30-8.50. - Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению физ. занятий. Проветривание 8.50.- 9.05. Занятие во 2 мл. группе № 2 9.10-9.30 занятие в ср.гр.№2 9.35-10.00 Занятие старшей группы №2 10.00-10.30 Занятие в подготов. Гр. №2 10.30-10.40 Уборка инвентаря 10.40-12.00.. Кварцевание спортивного зала, Проветривание, влажная уборка 11.00 - 12.45 Проветривание, влажная уборка 11.00 - 12.45 написание планов.	8.50. - 9.05. Занятие во 2 младшей группе № 1/2 9.10-9.30. Занятие в ср.гр. №1/2 9.35-10.00 Занятие в старшей группе №1 10.00-10.30 занятие в подготов. Гр. №1 10.30-10.40 Уборка инвентаря 10.40-11.50.. Кварцевание спортивного зала, Проветри-вание, влажная уборка 11.55-12.20 Занятие на воздухе в подг.гр.№2 12.30 Консультации с педагогами 15.00-15.45. Консультации для родителей, индую работа 15.50-16.15 занятие на воздухе в старшей группе №2

### 3.9. График работы Инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 105» Головановой Ирины Александровны.

День недели	Рабочее время
Понедельник	7:45 – 13.30
Вторник	7:45 – 13.30
Среда	7:45 – 16.00
Четверг	7:45 – 13.15
Пятница	7:45 – 12.30