


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №10 «Серебряное копытце» города Алушты**

ПРИНЯТО НА
ПС №1 МДОУ №10
г.Алушты

Протокол № 1
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Старший воспитатель МДОУ
№10 г.Алушты

 Я.А.Гнездилова
«22» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ №10
г.Алушты

Приказ № 279
«31» августа 2022 г.

Н.К.Рябинская



**Рабочая учебная
инструктора по физической культуре
МДОУ детского сада №10 города Алушты**

срок реализации программы:
с 1 сентября 2022 по 31 августа 2023 г.
(По ФГОС)

Программу составил: Решитова Зеляха Ибраимовна

Алушта

2022г.

№	СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	Стр.
1. Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели реализации Рабочей программы	6
1.3.	Задачи реализации Рабочей программы	6
1.4.	Основные принципы Рабочей программы	7
1.5.	Основные возрастные и индивидуальные особенности психофизического развития детей	8
1.6.	Целевые ориентиры. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Рабочей программы	9
2. Содержательный раздел		
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по пяти образовательным областям	11
2.2.	Комплексно-тематическое планирование	17
2.3.	Формы, методы и способы реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	17
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	20
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	21
3. Организационный раздел		
3.1.	Организация жизнедеятельности детей. Режим дня. Организация работы по укреплению здоровья детей	23
3.2.	Планирование образовательной деятельности. Расписание непрерывной образовательной деятельности. Структура образовательного года. Учебный план	26
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды	31
3.4.	Организация традиционных событий, праздников, мероприятий	31
3.5.	Материально-техническое оснащение. Методическое обеспечение	32
Приложения		
<i>Приложение №1</i>	План по самообразованию на тему: «Подвижные игры народов Крыма как средство физического развития детей»	35
<i>Приложение №2</i>	Комплексно-тематическое планирование (ООП ДО) по образовательной области «Физическое развитие»	40

<i>Приложение №3</i>	Основные виды движений и упражнений на разных возрастных этапах детского развития	46
<i>Приложение №4</i>	Спортивные игры и упражнения с детьми дошкольного возраста	52
<i>Приложение №5</i>	Подвижные игры для разных возрастных групп	53

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

Рабочая программа разработана инструктором по физической культуре МДОУ детский сад №10 города Алушты в соответствии с требованиями следующих нормативных актов:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г. № 273 - ФЗ (пункты 9,22 статьи 2, статья 12; пункты 1, 2, 4, 5, 6, 8 статьи 14; пункт 3 статьи 18);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Методическими рекомендациями к составлению рабочей программы воспитателей и специалистов в ДОУ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым,
- Положением о рабочей программе МДОУ детский сад № 10 города Алушты

Рабочая программа соответствует содержанию Основной образовательной программы МДОУ детский сад № 10 города Алушты

Рабочая программа рассчитана на детей дошкольного возраста

от 3 до 7 лет. Срок реализации Рабочей программы – 1 год.

Рабочая программа рассчитана на работу с детьми следующих групп: 3 – 4 года – младшая группа
4 – 5 лет – средняя группа
№1, №2, №35 – 6 лет – старшая группа №1, №2
6 – 7 лет – подготовительная к школе группа

Содержание образовательного процесса в Рабочей программе выстроено в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования (далее – ООП ДО), основанной на:

- Инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, МОСКВА, 2019г.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений (далее – вариативная часть) выстроена в соответствии:

- с региональной парциальной программой по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок», под авт.-сот. Л.Г.Мухоморина, Э.Ф.Кемилева, Л.М. Тригуб, Е.В.Феклистова, Симферополь, изд. «Наша школа», 2017г.,

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, в ней представлены основные компоненты оптимальной организации образовательно-воспитательного процесса.

Основные инновации Программы:

- в распорядке дня больше времени уделено на свободные игры, самостоятельные занятия детей, на дополнительные занятия,
- введены новые элементы режима: утренний и вечерний круг,
- принята концепция образовательного результата, где сочетаются развитие способностей, воспитание представлений и освоение знаний, умений и навыков,
- введены новые образовательные технологии: пространство детской реализации (далее – ПДР), образовательное событие, утренний и вечерний круг, развивающий диалог и др.,
- детско-взрослое взаимодействие основано на умении «слышать голос ребенка» и нацелено на развитие детской инициативы,
- значительная часть освоения предметного содержания проводится не в форме фронтальных и подгрупповых занятий, а в новых формах: утренний круг, образовательное событие, проектная деятельность,
- взаимодействие с родителями не «заказчика» и «исполнителя», а коллег и партнеров, целью которых является воспитание ребенка,
- создание ПДР (пространство детской реализации) как основного инструментария развития личности ребенка,
- организация развивающей предметно-пространственной среды (далее – РППС) нацелена на самостоятельные детские активности и возможность

найти каждому ребенку занятие по интересам.

Рабочая программа соответствует содержанию Основной образовательной программы МДОУ детский сад № 10 города Алушты.

Рабочая программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Срок реализации Рабочей программы – 1 год.

Инструктор по физкультуре МДОУ детский сад №11 города Алушты углубленно работает над такой темой: «Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста».

1.2. Цели реализации Рабочей программы

Целью программы является создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

1.3. Задачи реализации Рабочей программы

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования,
- поддержка активности, инициативы, самостоятельности с учетом

возрастных, гендерных, индивидуальных особенностей каждого ребенка как творческой личности,

- обогащение опыта сотрудничества и сотворчества, формирование умения работать в команде, воспитание социально-коммуникативных качеств личности растущего человека.

1.4. Основные принципы Рабочей программы

- обеспечивает *всестороннее развитие каждого ребенка*, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- реализует *принцип возрастного соответствия* — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;
- сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости* — соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- *соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности* — решает поставленные цели и задачи на необходимом материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- *объединяет обучение и воспитание* в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- *построена на принципах позитивной социализации* детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- *обеспечивает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами* и между детским садом и начальной школой;
- *реализует принцип индивидуализации дошкольного образования*, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
- *базируется на личностно-ориентированном взаимодействии* взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;
- *предусматривает учет региональной специфики* и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- реализует *принцип открытости дошкольного образования*;
- *предусматривает эффективное взаимодействие с семьями* воспитанников;
- *использует преимущества сетевого взаимодействия* с местным сообществом;
- *предусматривает создание современной информационно-образовательной среды* организации.
- *принцип приоритета общечеловеческих ценностей*: этнической толерантности,

«культуры мира», равноправия языковых, этнических групп независимо от статуса.

- *принцип возрождения*, сохранения и развития этнокультурной самобытности и диалога культур.
- *принцип доступности*: формы и методы работы с детьми, объем историко-этнографического материала должны соответствовать возрастным и психологическим особенностям восприятия детей дошкольного возраста.

1.5. Основные возрастные и индивидуальные особенности психофизического развития детей

Особенности физического развития детей разного возраста.	
3- 4 г о д а	
	Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Этот возраст также является благоприятным для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Развивается моторика дошкольников.
4 — 5 л е т	
	Дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Более совершенной становится крупная моторика.
5- 6 л е т	

Ребёнок способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

6-
7
л
е
т

Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Особое внимание на занятиях по физическому развитию нужно уделять гиперактивным детям. Таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребёнок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно.

Занятия физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учётом некоторых рекомендаций:

- гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнованиях, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления;
- прежде чем приступить к занятиям, ребёнок должен пройти медицинский осмотр, чтобы выяснить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для отдельных органов и систем;
- физкультурные занятия следует сочетать с плаванием или занятиями индивидуальными видами спорта (если ребёнку они интересны).

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесённых заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого ребёнка с учётом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой). Поэтому по назначению врача и под присмотром медсестры у ребёнка может быть временное ограничение двигательной активности или временное уменьшение физических нагрузок на срок, указанный в справке.

1.6. Целевые ориентиры.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Рабочей программы

**ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ
в соответствии с ФГОС ДО**

**Целевые ориентиры образования
в раннем возрасте:**

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

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

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые (планируемые) образовательные результаты освоения Программы

– это не то, что ребенок должен освоить в обязательном порядке. Их следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка, как целевые ориентиры для педагогов и родителей, обозначающие направленность воспитательной деятельности взрослых.

**ОЖИДАЕМЫЕ (ПЛАНИРУЕМЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ООП ДО**

3-4 ГОДА

Образовательная область «Физическое развитие».

Физическая культура. К концу года дети могут научиться:

- действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения,
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление,
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя,
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы,
- ползать на четвереньках, лазить по стенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом,
- энергично отталкиваться в прыжках на 2 ногах, прыгать в длину с места на 40см и более,
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 3 м и более,
- пользоваться физкультурным оборудованием свободное время.

4-5 лет

	<p align="center">Образовательная область «Физическое развитие».</p> <p>Физическая культура. К концу года дети могут научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать правильное исходное положение при метании, • метать предметы разными способами правой и левой рукой, • отбивать мяч о землю по 5 раз подряд и более, • ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров, • строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, • ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны, • выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений, проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, • пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
--	---

5-6 лет

	<p align="center">Образовательная область «Физическое развитие».</p> <p>Физическая культура. К концу года дети могут научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, • лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, • прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место (с высоты 30 см), прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку, <p>метать предметы правой и левой рукой (на расстояние 5-9 м), вертикальную и горизонтальную цель (с расстояния 3-4 м), сочетать замах с броском, бросать мяч в верх, на землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстоянии 6 м), владеть школой мяча,</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, • перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом, • кататься на самокате, • участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей, • плавать (произвольно), • участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, • участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах, • пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
--	--

6-7 лет

	<p align="center">Образовательная область «Физическое развитие».</p> <p>Физическая культура. К концу года дети могут научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), • прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега - 180см, в высоту с разбега - не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами, перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м метать предметы в движущуюся цель, • перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения, • выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, • следить за правильной осанкой, • участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис), • плавать произвольно на расстояние 15 м.
--	--

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области

В содержательном разделе представлены:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области: физического развития, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования,
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы,
- коррекционно-развивающая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательная область «Физическое развитие»

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
<p><i>Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.</i></p>	
3-4 года	ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Становление ценностей здорового образа жизни. Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб,

пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.,

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями,

тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания;

	ловкость, выразительность и красоту движений.
4-5 лет	ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями руки ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая грудь). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
5-6 лет	ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
	Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

	<p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.</p> <p>Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.</p> <p>Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.</p>
	<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</p>
	<p>Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>
<p>6-7 лет</p>	<p>ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ</p>
	<p>Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку</p>

	<p>правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.</p> <p>Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.</p> <p>Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.</p>
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	<p>Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)</p>

Вариативная часть (региональный компонент, «Крымский венок»)	
Физическое развитие	<p>Задачи:</p> <p><i>для детей младшего и среднего дошкольного возраста:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать позитивное отношение к народным играм, расширять тематику и содержание игр, учить налаживать дружеские отношения со сверстниками <p><i>для детей старшего дошкольного возраста:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать дальнейшему развитию и обогащению игр детей, повышая их воспитательное и развивающее значение, • формировать позитивное отношение к народным играм, расширять тематику и содержание игр, учить налаживать дружеские отношения со сверстниками.

	<p align="center"><u>Примерный перечень подвижных игр</u></p> <p>Азербайджанские: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», «Чья шеренга победит?», «Со спины лошадки», «Палочка-выручалочка», «Изюминка», «Черный паша» и др.</p> <p>Армянские: «Семь камней», «Три камня», «Цветы и ветерки», «Игра в чых-чых», «Игра в джузи-топи», «Игра в рус-топи», «Пташка и сокол», и др.</p> <p>Белорусские: «Михасик», «Прела-горела», «Иванка», «Ленок», «Заплетись, плетень!», «У Мазалья», «Редьки», «Посадка картошки», «Грушка» и др.</p> <p>Болгарские: «Пръстен», «Ой, Ладо, Ладо» и др.</p> <p>Греческие: «Ивол», «Пинакоты», «Слепая муха», «Колечко», «Орехи-каридыя», «Семь камешков», «Котч» и др.</p> <p>Крымскотатарские: «Мяч в яме», «Топчек», «Арка топ», «Кой-качты», «Мырт», «Три камня», «Мормалы», «Здравствуй, мастер», «Мермерша» и др. Немецкие: «Я не знаю, где я», «Растения растут», «Рыбак, глубока ли вода?», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Метание чулочных мячиков», «Спасение принцессы», «Слепая корова», «Бег на жестянках» и др. Русские: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Горелки» «Пятнашки», «Лапта», «Малечена-калечина», «Молчанка», «Золотые ворота», «В ручеек», «Каравай» и др.</p> <p>Украинские: «Перепелочка», «Горю, горю, пень», «Котився горшок», «Ледачий Гриць», «Гоп-гоп», «Вийшли в поле косарі», «Куй, куй, ковалі», «Панас», «Горю-дуб», «Подоляночка», «Котилася торба» и др.</p>
--	--

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как, социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно- эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о

здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Образовательная область «Речевое развитие»

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы

прочитанных сказок.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально- ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Использовать изготовленные детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки и т.д.), рисование мелом разметки для подвижных игр.

2.2. Комплексно-тематическое планирование

Учебно-воспитательный процесс строится по принципу комплексно-тематического планирования.

Реализация Рабочей программы в течение учебного года организуется в соответствии с комплексно-тематическим планированием на 36 учебных недель подробно содержание:

Приложение № 2 «Комплексно-тематическое планирование (ООП ДО) пообразовательной области «Физическое развитие»

2.3. Формы, методы и способы реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Формы участия взрослого в детской активности			
Формы участия взрослого	Виды детской активности	Требования. Задачи педагога.	Ожидаемый образовательный результат
ОРГАНИЗУЕТ	занятия (НОД)	<ul style="list-style-type: none">• Занятие должно находиться в ЗБР (Зона ближайшего развития).• Соответствовать деятельностному подходу.• В занятии должен соблюдаться принцип возрастного соответствия.• Занятие должно строиться на принципах развивающего обучения.• При подборе материала для занятий необходимо придерживаться принципа культуросообразности.	Занятия должны учитывать возрастные особенности развития детей и опираться на ведущий вид деятельности.

ПОМОГАЕТ	обогащенные игры в центрах активности	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать за детьми, при необходимости, помогать (объяснить, как пользоваться новыми материалами, подсказать новый способ действия и пр.) • помогать детям наладить взаимодействие друг с другом в совместных занятиях и играх в центрах активности • следить, чтобы каждый ребенок нашел себе интересное занятие 	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие умения договариваться, способности к сотрудничеству и совместным действиям.
УЧАСТВУЕТ В ПРОЦЕССЕ НАРАВНЕ С ДЕТЬМИ	образовательное событие	Событие — это захватывающая, достаточно длительная (от нескольких дней до нескольких недель) игра, где участвуют все, и дети, и воспитатели. Причем взрослые и дети в игре абсолютно наравне, а «руководят» всем дети. Задача взрослого найти и ввести в детское сообщество такую проблемную ситуацию, которая заинтересует детей и подтолкнет их к поиску решения.	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование детско-взрослого сообщества группы. • Развитие умения работать в команде, конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. • Развитие способности на практике применять полученные знания, умения, навыки. • Развитие регуляторных способностей (умения ставить цель, планировать, достигать поставленной цели).
		<ul style="list-style-type: none"> • Дать детям возможность разворачивать действие по своему пониманию, оказывая им, при необходимости, деликатное содействие, избегая прямых подсказок и указаний. 	
НЕ ВМЕШИВАЕТСЯ	свободная игра	<ul style="list-style-type: none"> • Создавать условия для детских игр (время, место, материал). • Развивать детскую игру. • Помогать детям взаимодействовать в игре. • Не вмешиваться в детскую игру, давая детям проявить себя и свои способности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Всестороннее развитие детей. • Развитие детской инициативы. • Развитие умения соблюдать правила. • Развитие умения играть различные роли.

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
«Физическое развитие»	Двигательная, занятия, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкальная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, бодрящая гимнастика, закалывающие процедуры, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализации проектов и др.

В случае организации работы в комбинированной группе с детьми с ОВЗ (ТНР, ЗПР), следует учитывать специфику работы с дошкольниками.

Специфика реализации образовательной области с детьми с ТНР и ЗПР	
Физическое развитие	
Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.	
ТНР	<p>Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласует ее содержание с медицинским работником. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.</p> <p>Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.</p> <p>В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.</p>
ЗПР	<p>Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие общей и мелкой моторики; <p>развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы и направления поддержки детской инициативы в соответствии с психолого-педагогическими требованиями ФГОС ДО
3-4 года

	<p>Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность.</p> <p><i>Для поддержания инициативы ребенка взрослым необходимо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка; • рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях; • отмечать и публично поддерживать любые успехи детей; • всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу; • помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей; • способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости; • в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе; • не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи; • учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям; • уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков; • создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость; • всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в игровой и продуктивной деятельности.
4-5 лет	
	<p>Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность сверстниками.</p> <p><i>Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением; • обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей двигаться. • при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств; • обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. • побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
5-6 лет	
	<p>Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.</p> <p><i>Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:</i></p> <p>создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважать индивидуальные вкусы и привычки детей; • поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; • при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
6-7 лет	

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами; создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их

интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.

Основная цель взаимодействия детского сада с семьями воспитанников:

- сохранение и укрепление здоровья детей,
- обеспечение их эмоционального благополучия,
- комплексное всестороннее развитие и создание оптимальных условий для развития личности каждого ребенка, путем обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях МДОУ и семьи,
- повышения компетентности родителей в области воспитания.

Обеспечение эффективного взаимодействия с семьями воспитанников:

- взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации педагогами и родителями в интересах детей;
- обеспечение открытости дошкольного образования;
- обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе;
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Предлагается *новый формат взаимодействия с родителями*, когда родители и воспитатель не «заказчик» и «исполнитель», а коллеги и партнеры, у которых общая задача – воспитание ребенка, при этом воспитатель профессионал, занимает экспертную позицию, а родитель прислушивается к

мнению воспитателя и содействует ему по мере

<i>Образовательная область</i>	<i>Формы работы педагога с семьями воспитанников</i>
<i>Физическое развитие</i>	Участие родителей в спортивно-массовых мероприятиях Дни открытых дверей Консультации инструктора по физической культуре Консультации старшей медсестры Информационные стенды в родительских уголках Групповые родительские собрания Общие родительские собрания Консультации Открытые занятия

Важнейшим направлением дошкольного образования является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

<i>Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников</i>	
<i>Младший дошкольный Возраст</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить родителей с особенностями развития ребенка четвертого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития. • Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице. • Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. • Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах. • Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома. • Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире. • Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной и игровой деятельности.

<p>Средний дошкольный возраст</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития. • Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умение оценить особенности его социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность. • Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе. • Побуждать родителей развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения и общения. • Показать родителям возможности речевого развития ребенка в семье, развития умения сравнивать, группировать, развития его кругозора. • Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой, речевой, художественной деятельности. • Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.
<p>Старший дошкольный Возраст</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников (шестого и седьмого г.ж.) — развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности; помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике. • Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема. • Побуждать родителей к развитию гуманистической направленности отношения детей к окружающим людям, природе, предметам рукотворного мира, поддерживать стремление детей проявлять внимание, заботу о взрослых и сверстниках. • Познакомить родителей с условиями развития познавательных интересов, интеллектуальных способностей дошкольников в семье; поддерживать стремление родителей развивать интерес детей к школе, желание занять позицию школьника. • Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по развитию субъектных проявлений ребенка в элементарной трудовой деятельности, развитию желания трудиться, ответственности, стремления довести начатое дело до конца. • Помочь родителям создать условия для развития эстетических чувств старших дошкольников, приобщения детей в семье к разным видам искусства (архитектуре, музыке, театральному, изобразительному искусству) и художественной литературе. • Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка. • Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

3. Организационный раздел

3.1. Организация жизнедеятельности детей.

Режим дня. Организация работы по укреплению здоровья детей

Организация жизнедеятельности детей осуществляется в режимные

моменты, и

необходимо учитывать при этом как возрастные, так и индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приблизженный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Для решения основной задачи – сохранение и укрепление здоровья дошкольников важна организация систематической работы по укреплению здоровья детей. Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся, т.е. необходимо организовывать как физическую, так и психологически комфортную деятельность.

Режим дня

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей (согласно СанПиН пп.11.4 – 11.13).

Организация работы по укреплению здоровья детей.

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Основным принципом правильного и построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Закаливание детей.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы:

- постепенность,
- систематичность,
- комплексность,
- учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;

- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении или на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- специальные оздоровительные мероприятия.

Проветривание.

Спортивный зал проветривается не менее 10 минут через каждые 1,5 часа, обеспечивается естественное сквозное (в присутствии детей не проводится) или угловое проветривание. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода на занятия.

Двигательный режим.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (15–20)	2 раза в неделю (20–25)	2 раза в неделю (25–30)	2 раза в неделю (30–35)
	б) на улице	1 раз в неделю (15–20)	1 раз в неделю (20–25)	1 раз в неделю (25–30)	1 раз в неделю (30–35)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по (15–20)	Ежедневно, на каждой прогулке по (20–25)	Ежедневно, на каждой прогулке по (25–30)	Ежедневно, на каждой прогулке по (30–40)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30–45)	1 раз в месяц (40)
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
сть	а) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Традиционные оздоровительные мероприятия в течение учебного года в МДОУ детский сад №11 города Алушты

Периодичность	Мероприятия	Время проведения
Ежедневно	ЛФК (утренняя гигиеническая гимнастика)	ежедневно, утро
	Дыхательная гимнастика	после сна
	Точечный массаж	после сна
	Корректирующая гимнастика	после сна
	Пальчиковая гимнастика	во время занятий
	Физкультурные минутки	во время занятий
	Физические паузы	во время занятий
	Закаливание:	во время занятий
	- босохождение	после сна
	- полоскание горла	первая половина дня
	Проветривание и кварцевание групп	Ежедневно
	Полоскание зева 1% раствором поваренной соли	Ежедневно
Сентябрь	Шиповниковый напиток	Ежедневно
Октябрь	Фитотерапия: полоскание горла отваром трав	Ежедневно
Ноябрь	Применение синглетно-кислородной пенки (повышение иммунитета)	Ежедневно
	Ароматерапия: сухие травы	во время дневного сна
Декабрь	Общее УФО	Ежедневно
	КУФ зева, носоглотки	Ежедневно
Январь	Шиповниково-дрожжевой напиток	Ежедневно
	Ароматерапия: сухие травы	Ежедневно
Февраль	Фитотерапия: полоскание горла отваром трав	Ежедневно
	Ароматерапия: сухие травы	во время дневного сна
Март	Полоскание горла настоем чеснока	Ежедневно
	Оксолиновая мазь, лук, чеснок	Ежедневно
Апрель	КУФ зева и носа	ежедневно
	Фитотерапия: полоскание горла отваром трав	ежедневно
Май	Шиповниково-дрожжевой напиток	ежедневно

3.2. Планирование образовательной деятельности. Расписание непрерывной образовательной деятельности. Структура образовательного года. Учебный план

Физкультурные занятия с инструктором по физкультуре проходят в первой половине дня во всех возрастных группах. Подвижные игры организуются в тесном сотрудничестве с воспитателями как в первой, так и во второй половине дня.

Индивидуальная работа с детьми проводится в первой половине дня, как с детьми с ОВЗ, так и с детьми, требующими дополнительной работы.

Планирование образовательной деятельности				
Занятия (НОД) по Программе				
Базовый вид деятельности	<i>Периодичность в неделю</i>			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Возраст	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура в помещении	2 раза в неделю	2 раза неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультура на прогулке (проводится педагогами группы)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Итого	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю

Физкультура на прогулке еженедельно проводится воспитателем группы. В теплое время года, при благоприятных погодных условиях возможно проведение НОД с инструктором по физической культуре на улице.

Расписание утренней гимнастики и НОД

Два раза в неделю во всех возрастных группах инструктором по физической культуре проводится непрерывная образовательная деятельность и утренняя гимнастика, один из которых проводится под музыкальное сопровождение. Каждое третье занятие проводится воспитателем на прогулке.

РАСПИСАНИЕ НОД ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД С ИНСТРУКТОРОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Музыкальные руководители: Сизых Т.А., Тантана З.Э-У.

<i>День недели</i>	<i>Время</i>	<i>Группа</i>	<i>Педагоги</i>
Понедельник	9.15 – 9.35	Средняя № 3	Ревакина В.А.

	9.45 – 10.05	Средняя № 2 <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Сизых Т.А.
	10.15 – 10.45	Подготовительная <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Тантана З.Э-У.
Вторник	9.05 – 9.30	Старшая № 1 <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Тантана З.Э-У.
	9.40 – 10.05	Старшая № 2 <i>(под музыку)</i>	
Среда	8.55 – 9.10	Младшая <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Сизых Т.А.
	9.20 – 9.40	Средняя № 1 <i>(под музыку)</i>	
	9.50 – 10.10	Средняя № 3 <i>(под музыку)</i>	
	10.20 – 10.50	Подготовительная	Ревакина В.А.
Четверг	9.00 – 9.20	Средняя № 2	Ревакина В.А.
	9.30 - 9.55	Старшая № 2	
Пятница	9.00 – 9.15	Младшая	Ревакина В.А.
	9.25 – 9.45	Средняя № 1	
	9.55 – 10.20	Старшая № 1	

**РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПО
ФИЗКУЛЬТУРЕ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
С ИНСТРУКТОРОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

<i>День недели</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Группа</i>	<i>Инструктор, музыкальный руководитель</i>
Понедельник	7-40	Средняя № 3 <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Сизых Т.А.
	7-50	Средняя № 2 <i>(под музыку)</i>	
	8-00	Средняя № 1 <i>(под музыку)</i>	

Вторник	7-40	Младшая <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Сизых Т.А.
	7-50	Старшая № 2	Ревакина В.А.
	8-00	Старшая № 1	
Среда	7-40	Средняя № 2	Ревакина В.А.
	7-50	Средняя № 3	
	8-00	Подготовительная	
Четверг	7-40	Средняя № 1	Ревакина В.А.
	7-50	Старшая № 1 <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Тантана З.У.
	8-00	Старшая № 2 <i>(под музыку)</i>	
Пятница	7-50	Младшая	Ревакина В.А.
	8-00	Подготовительная <i>(под музыку)</i>	Ревакина В.А. Тантана З.У.

Структура образовательного года.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Учебный год: с 1 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года

«Творческие каникулы»: с 28 декабря по 31

декабря 2020 года, с 24 по 31 мая 2021 года.

Сроки проведения мониторинга качества образования:

с 14 сентября по 25 сентября 2020 года и с 19 апреля по 30 апреля 2021

года. Летний оздоровительный период: с 1 июня по 31 августа 2021

года.

Продолжительность учебной недели: пять дней (понедельник – пятница)

Учебный план

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности (далее – НОД) соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача

РФ от 15 мая 2013 г. № 26) с изменениями и дополнениями от 20 июля, 27 августа 2015 г., продолжительность НОД:

- в младшей группе (3 – 4 года) – не более 15 мин;
- в средней группе (4 - 5 лет) – не более 20 мин;
- в старшей группе (5-6 лет) – не более 25 мин;
- в подготовительной группе (6-7 лет) – не более 30 мин.

Перерыв между непрерывной образовательной деятельностью - не менее 10 минут. Образовательная деятельность по физическому развитию проводится со всей группой.

Количество образовательной деятельности и ее продолжительность, время проведения соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

№ п/п	Образовательная область	Младшая группа			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная группа		
		в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
	Вид деятельности												
		Количество НОД											
1	ОО «Физическое развитие»												
	Физическое развитие в помещении	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
	ИТОГО	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108

Календарный план-график

Срок	Мероприятия
	<i>Учебный год</i>
25.08.2020	Педагогический совет № 1
01.09.20-31.05.2021	Учебный 2020-2021 год
14.09.20-25.09.20	Мониторинг
11.11.20	День открытых дверей
24.11.20	Педагогический совет № 2
30.03.2021	Педагогический совет № 3
19.04.21-30.04.21	Мониторинг
01.06.21-31.08.21	Летний оздоровительный период
	31

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов (согласно ФГОС ДО п. 3.3) и быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей
- трансформируемой
- полифункциональной
- вариативной
- доступной
- безопасной
- здоровьесберегающей
- эстетически-привлекательной.

Помещение спортивного зала и спортивная площадка соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству правилам и нормативам работы ДОУ СанПин 2.4.1 3049-13, нормам и правилам пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение позволяет решать воспитательно-образовательные задачи. Структура РППС позволяет осуществлять всестороннее развитие личности воспитанников.

Для организации физического развития дошкольников есть:

1 физкультурный зал = 53,6 кв. м, а также спортивная площадка на территории МДОУ детский сад № 11 города Алушты.

Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников 3-7 лет; его количество рассчитано для активного участия всех детей в процессе занятий.

РППС с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием:

Подробный перечень содержания РППС указан в пункте 3.5. «Материально-техническое оснащение. Методическое обеспечение».

3.4. Организация традиционных событий, праздников, мероприятий

Традиционно в детском саду проводятся различные праздники, развлечения. Любой праздник для человека должен быть противопоставлен обыденной жизни, должен быть эмоционально значимым событием, которое ассоциируется с радостью и весельем, и должен быть коллективным действием, объединяющим сообщество детей, родителей и педагогов.

**дней здоровья в 2020-2021 учебном
году**

<i>Месяц</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая, Подготовительная Группы</i>
<i>Сентябрь</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«У Солнышка в гостях!»	«Мы – будущие чемпионы!»	
<i>Октябрь</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«Играем вместе!»	«Осенние старты»	
	<i>День Здоровья</i> «В здоровом теле – здоровый дух!»		
<i>Ноябрь</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«На лесной полянке»	«На старт! Внимание! Марш!»	
		<i>Физкультурный праздник</i> «Мама, папа, я – спортивная семья!»	
<i>Декабрь</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«Зимушка - зима»	«Зимние забавы»	
<i>Январь</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«Зимняя сказка»	«Цветной парашют!»	
	<i>День Здоровья</i> «Зимняя олимпиада»		
<i>Февраль</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«Играем с друзьями!»	«Проводы зимы»	
		<i>Физкультурный праздник</i> «День защитника Отечества»	
<i>Март</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«Мой веселый звонкий мяч»	«Веселые старты»	
<i>Апрель</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«Лесные друзья»	«Страна спорта!»	
	<i>День Здоровья</i> «Спорт! Спорт! Спорт!»		
<i>Май</i>	<i>Физкультурный досуг</i>		
	«Быстрые и ловкие!»	«Летняя олимпиада!»	

**3.5. Материально-техническое
оснащение. Методическое
обеспечение**

Оборудование помещения спортивного зала и спортивной площадки соответствует требованиям безопасности, эстетической привлекательности, а также выполняет свою развивающую функцию. Согласно СанПиН (п. 6.1.) оборудование соответствует росту и возрасту детей.

№	Помещения, участки	Оснащение
		е

1	Спортивный зал	Стенки гимнастические (3 шт.) Гимнастические скамейки (4 шт.) Маты гимнастические (3 шт.) Стол для настольного тенниса складной Сетка волейбольная (1 шт.) Щит баскетбольный навесной (3 шт.) Щит фанерный навесной для метания в цель (1 шт.) Тележка для перевозки (1 шт.) Контейнер для спортивного инвентаря (1 шт.)
		Чехол для мячей (1 шт.) Доска ребристая (2 шт.) Стойки для прыжков в высоту (2 шт.) Доска наклонная для шведской стенки (1 шт.) Кубы деревянные (5 шт.) Дуги деревянные (6 шт.) Корзины пластмассовые (2 шт.) Секундомер (1 шт.) Насос для мячей (1 шт.) Свисток (2 шт.) Физкультурное оборудование в количестве необходимом на всех детей Фортепиано для занятий физкультурой с музыкой Комбинированный кольцеброс Цветной парашют Мешочки для метания Скакалка Корзинка для игрушек Метболы Мяч футбольный Дорожка здоровья Мяч (15 см) Мяч (20 см) Канат Ловкий мотальщик Мяч волейбольный Обруч Бубен
2	Группы	Спортивный комплекс Физкультурный уголок Коврики

		здоровья
3	Участок спортивный	Ворота футбольные парные Дуги металлические (турники разновысотные)Бревно гимнастическое Грибочки Мостик с качающимися ступеньками (балансир)Шведская стенка с кольцами Лестница – мостик Стойка баскетбольная с кольцомСтойка волейбольная
4	Участок прогулочный	Спортивный комплекс (соответственно возрасту детей)Гимнастическое бревно Сто л Ска мей ки Лестница спортивная Качели

Методическая литература:

1. Федеральный закон ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Москва: Проспект, 2014.
2. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е издание, дополненное. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020 год.
3. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
4. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
5. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
6. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
7. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. / Пензулаева Л.И. – М.:МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2016 –112 с.
8. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. / Пензулаева Л.И. – М.:МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2016 – 112 с.
9. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. / Пензулаева Л.И. – М.:МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2016 – 112 с.
10. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа / Пендулаева Л.И. –М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2016 – 112 с.
11. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – 3-е изд., исправленное и дополненное. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 64 с.
12. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
13. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная к

школе группа. –М.: Мозаика – Синтез, 2016. – 112с.

14. Мухоморина Л. Г., Кемилева Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистова Е.В. Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольноговозраста «Крымский венок». – Симферополь: Наша школа, 2017. – 64 с.

Учебно – наглядные пособия (методический кабинет):

1. Культурно – гигиенические и трудовые навыки. 3 – 4 года (210)
2. Культурно – гигиенические и трудовые навыки. 4 – 5 года (211)
3. Культурно – гигиенические и трудовые навыки. 5 – 6 года (212)
4. Культурно – гигиенические и трудовые навыки. 6 – 7 года (213)
5. Расскажите детям о зимних видах спорта (7м)
6. Летние виды спорта (224)
7. Расскажите детям об Олимпийских играх (8м)
8. Расскажите детям об олимпийских чемпионах (9м)
9. Виды спорта (10м)

Приложения

Приложение №1 Перспективный план по самообразованию инструктора по физической культуре на тему: «Подвижные игры народов Крыма как средство физического развития детей».

Теоретический этап.

№	<i>Мероприятия в 2020-2021 учебном году</i>	<i>Срок реализации</i>	<i>Форма отчета</i>
1.	Самореализация: –выбор темы работы на учебный период; – изучение методической литературы; – разработка мониторинга знаний и умений детей; –изучение результатов мониторинга.	1-14 сентября В течение всего учебного периода	План по самообразованию
2.	Работа с детьми: – подготовка дидактического материала для игр.	14-30 сентября	– дидактический материал.
3.	Работа с родителями: – ознакомление с темой самообразования, планом, целями и задачами работы на родительском собрании.		– сообщение для родителей детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет на тему «Игры народов Крыма – дружба всех детей»

Практический этап.

<i>Период</i>	<i>Самореализация</i>	<i>Работа с детьми</i>	<i>Работа с родителями</i>	<i>Форма отчета</i>
Сентябрь	Выбор темы самообразования.	Проведение мониторинга знаний и умений детей по данной теме.	Консультация «Народные игры Крыма».	План по самообразованию.

	Изучение методической литературы по	Знакомство и разучивание подвижных игр: русских народных, украинских народных, крымско-татарских народных, белорусской		
	данной теме.	народной:		
	Составление перспективного плана работы с детьми и родителями.	<i>Младший дошкольный возраст:</i> «Краски» «Мак»		
Подбор подвижных игр для детей		<i>Средний дошкольный возраст:</i> «Горелки» «Перепелочка» «Аю-буре»		
		<i>Старший дошкольный возраст:</i> «Ты катись, катись, наш мячик» «В узелок» «Хлибчик» «Мороз»		
Октябрь	Подготовить дидактический материал к теме месяца. Изучение результатов мониторинга знаний и умений детей.	Знакомство и разучивание подвижных игр: русских народных, украинских народных, крымско-татарских народных, армянской народной: <i>Младший дошкольный возраст:</i> «Заря-заряница» «Лисица и заяц» <i>Средний дошкольный возраст:</i> «Веревочка» «В речку гоп» «Лисички и курочки» <i>Старший дошкольный возраст:</i> «Гуси-лебеди» «Спуганные кони» «Волк и козлята» «Перетягивание палки»	Консультация для родителей детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет «Чем занять ребенка на прогулке»	Фотоотчёт

Ноябрь	Накопление информации по данной теме. Изготовление и атрибутов к играм.	Повторение и разучивание подвижных игр: русских народных, украинских народных, крымско-татарских народных, азербайджанской народной:	Беседы с родителями детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет «Подвижные игры для детей и их родителей»	Атрибуты к подвижным играм.
		<i>Младший дошкольный возраст:</i> «Лохматый пёс»		
		«Репка»		
		<i>Средний дошкольный возраст:</i> «Самолёты» «Наседка и цыплята» «Дорожка»		
		<i>Старший дошкольный возраст:</i> «Ровным кругом» «Солнышко и дождик» «Перепрыгни» «Белый мяч и чёрный мяч»		
Декабрь	Подготовить картотеку народных игр.	Знакомство и разучивание подвижных игр: русских народных, украинских народных, крымско-татарских народных, молдавской народной:	Приобщать родителей к организации выставки «Игры народов Крыма».	Картотека народных игр.
<i>Младший дошкольный возраст:</i> «Бубен» «Лисица»				
<i>Средний дошкольный возраст:</i> «Ручеёк» «Пекарь» «Тимербай»				
		<i>Старший дошкольный возраст:</i> «Море волнуется» «Сорока» «Тюбетейка» «Барашек»		

Январь	Подготовить папку-передвижку для родителей.	Знакомство и разучивание подвижных игр: русских народных, украинских народных, крымско-татарских народных, немецкой народной:	Папка передвижка «Роль народных игры в воспитании дошкольников»	Папка- передвижка в спортивном зале.
		<i>Младшая дошкольный возраст:</i>		
		«Угадай какой» «Гуси»		
		<i>Средний дошкольный возраст:</i>		
		«Догони» «Весёлый хоровод»		
		«Прродаю горшок»		
		<i>Старший дошкольный возраст:</i>		
		«Заря» «Жмурки» «Минлебай» «Игра с верёвочкой»		
Февраль	Составление картотеки «Игры народов Крыма»	Знакомство и разучивание подвижных игр: русских народных, украинских народных, крымско-татарских народных, молдавской народной:	Мероприятие с участием родителей «Игры народов Крыма»	Мероприятие с участием родителей «Игры народов Крыма»
		<i>Младший дошкольный возраст:</i>		
		«Лови мяч» «Наш хоровод»		
		<i>Средний дошкольный возраст:</i>		
		«Подбрось – поймай» «Горелки» «Перебежки»		
		<i>Старший дошкольный возраст:</i>		
		«Бабочки» «Пчёлки» «Найди своё место» «Пастух и овцы»		

Март	Подготовить иллюстрации для рассматривания с детьми. Пополнить картотеку «Русских народных игр».	Знакомство и разучивание подвижных игр: русских народных, украинских народных, крымско-татарских народных, армянской народной:	Консультация «Подвижные игры. Значение подвижных игр. Виды подвижных игр»	Картотека «Русских народных игр».
		<i>Младший дошкольный возраст:</i> «Бубенцы» «Мышеловка»		
		<i>Средний дошкольный возраст:</i> «Колечко-колечко» «Колдун» «Поскорее»		
		<i>Старший дошкольный возраст:</i> «Заводила» «Цапля» «Поймай» «Статуя»		
Апрель	Подготовить информацию в родительский уголок. Провести мониторинг умений и знаний детей по теме. Подготовить отчет о проделанной работе.	Повторение и закрепления уже знакомых игр народов Крыма. Мониторинг по теме.	Просмотр фотовыставки «Мы весело играем»	Создание фотоальбома «Мы весело играем» Отчет о проделанной работе – презентация, папка по самообразованию.
Май	Подготовить итоговое развлечение по теме.	Итоговое спортивное развлечение в группах «Мы – друзья!»	Сообщение о проделанной работе на родительском собрании.	Развлечение в группах «Мы – друзья!».

Мониторинг

уровня физического развития детей дошкольного возраста
посредством использования подвижных игр народов Крыма

Дата

Инструктор по физической культуре: Ревякина В.А.

Ф. И. ребёнка	Наличие первоначальных представлений о народах Крыма		Может назвать русские народные подвижные игры		(от 3 до 7) Может назвать украинские народные подвижные игры		(от 5 до 7) Может назвать крымско-татарские, белорусские, молдавские и другие народные игры		Умеет использовать считалки для распределения ролей		Строго выполняет правила подвижных игр народов Крыма		Итого
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	

Приложение №2 Комплексно-тематическое планирование (ООП ДО)

Содержание работы (период)			
Младшая группа №1, №2, №3	Средняя группа №1, №2, №3	Старшая группа №1, №2	Подготовительная группа
Адаптация (сентябрь 1)	День знаний (сентябрь 1)	День знаний (сентябрь 1)	День знаний. Скоро в школу (сентябрь 1)
П/и: «Найди свой цвет» «Что спрятано?» «Пузырь» «Угадай, кто кричит» «К куклам в гости» Имитация движений «Цветочек» Ритмопластик а «Хлопки и притопы в такт музыке»	П/и: «Каравай» «Найди себе пару» «Ловишки» «Флажок» Ритмопластика «Хлопки и притопы в такт музыке»	П/и: Затейники» «Стадо и волк» «Самомассаж» ног мячами ежиками	П/и: Затейники» «Свободное место» «Скакалки» «Самомассаж» ног мячами ежиками
Я и детский сад(сентябрь 2)	Друзят мальчики и девочки (сентябрь 2)	Друзят мальчики и девочки (сентябрь 2)	Друзят мальчики и девочки (сентябрь 2)

П/и: «Каравай»	П/и: «Каравай» «Ровным кругом»	П/и: «Каравай» «Мы веселые ребята» «Лапта» Ритмопластика «Ребята, давайте жить дружно»	П/и: «Каравай» «Скакалки» Ритмопластика «Ребята, давайте жить дружно»
Наша группа (сентябрь 3)	Детский сад (сентябрь 3)	Народы Крыма (сентябрь 3)	Народы Крыма (сентябрь 3)
П/и: «Для чего нам ножки» «Быстро в домик» «Наседка и цыплята»	П/и: «Дом» «Лошади и жеребята» «Медведь и дети»	П/и: «Быстрее по местам» «Передай, встань» «Самомассаж» лица, шеи, рук	П/и: «Быстрее по местам» «Передай, встань» «Эстафета» «Самомассаж» лица, шеи, рук
Мои друзья (сентябрь 4)	Профессии (сентябрь 4)	Детский сад. Профессии (сентябрь 4)	Детский сад. (сентябрь 4)
Пальчиковая разминка «Сорока-белобока» «Пальчик, пальчик, гдеты был?»	Ритмопластика «Губки бантиком»	Ритмопластика «У жирафа пятнышки везде...»	П/и: «Свободное место» «Не оставайся на полу» «Самомассаж» лица, шеи, рук
Осень (октябрь 1)	Осень. Деревья (октябрь 1)	Осень. Деревья (октябрь 1)	Осень. Деревья осенью. Перелётные птицы (октябрь 1)
П/и: «Солнышко и дождик» «Мыши в кладовой» «Птички и кошка» «Зайка» Динамическая пауза «Листочки»	П/и: «Кого мы встретили в лесу» «У медведя во бору» «Перелет птиц» Имитация «Звериная зарядка»	П/и: «Мышеловка» Пальчиковая гимнастика: «Ушки белочке покажем...» Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	П/и: «Мышеловка» «Совушка» «Хитрая лиса» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»
Овощи (октябрь 2)	Овощи. Огород (октябрь 2)	Овощи. Огород (октябрь 2)	Овощи. Труд людей на полях (октябрь 2)
П/и: «Собери урожай»	П/и: «Собери урожай» «Найди овощ»	П/и: «Варим борщ и компот» «Принеси полезные овощи»	П/и: «Варим борщ и компот» «Принеси полезные овощи» «Пронеси овощ по бревну»
Сад. Фрукты (октябрь 3)	Сад. Фрукты (октябрь 3)	Фрукты. Сад. (октябрь 3)	Фрукты. Труд людей в садах (октябрь 3)
П/и: «Найди фрукт»	П/и: «Найди фрукт» «Вагончик фруктов»	П/и: «Апельсин» «Полезное – не полезное»	П/и: «Апельсин» «Полезное – не полезное» «Донеси фрукт»

Грибы (октябрь 4)	Откуда хлеб пришёл? (октябрь 4)	Откуда хлеб пришёл? (октябрь 4)	Откуда хлеб пришёл? (октябрь 4)
П/и: «Дождик вырастил грибочек»	П/и: «Пирог» «Вопрос – ответ»	П/и: «Покажи колосок» «Вопрос – ответ» «Дружные зёрна»	П/и: «Дружные зёрна» «Покажи колосок» «Хлебный магазин»
Лес. Ягоды (октябрь 5)	Лес. Грибы. Ягоды (октябрь 5)	Лес. Ягоды. Грибы (октябрь 5)	Лес. Ягоды. Грибы (октябрь 5)
П/и: «У медведя во бору»	П/и: «У медведя во бору» «Ёжик в лесу»	П/и: «Мухомор» «Кто из гномиков быстрее»	П/и: «Мухомор» «Кто из гномиков быстрее» «Принеси ягоду»
Домашние животные (ноябрь 1)	Мой город. Моя страна (ноябрь 1)	День Народного Единства. Праздники России и Крыма (ноябрь 1)	День Народного Единства. Праздники России и Крыма (ноябрь 1)
П/и: «Догоните меня» «Бегите ко мне» «Угадай, кто кричит» «Наседка и цыплята» «Флажок»	П/и: «Каравай» «Мальчишки и девчонки» «Найди себе пару» «Пойдем в гости»	П/и: «Каравай» «Мы веселые ребята» Ритмопластика «У жирафа пятнышки	П/и: «Каравай» «Удочка» «Горшки» «Серый волк»
Пальчиковые игры: «Шли четыре братца» Ритмопластика «Губкибантиком»	«Карлики и великаны» Игровой самомассаж «Разотру ладоши сильно»	езде...»	Ритмопластика «У жирафа пятнышки везде...»
Домашние птицы (ноябрь 2)	Одежда. Головные уборы. Обувь (ноябрь 2)	Одежда. Обувь. Головные уборы (ноябрь 2)	Одежда. Обувь. Головные уборы (ноябрь 2)
П/и: «Пузырь» «У ребят порядокстрогий» Пальчиковая гимнастика «Четыребратца»	П/и: «Лиса в курятнике» «Лягушки»	П/и: «Гуси – Лебеди» «Космонавты» Игровой самомассаж «Разотру ладоши сильно»	П/и: «Не попадись» «Бездомный заяц» «Космонавты» Элементы стретчинга
Дикие животные (ноябрь 3)	Игрушки. Народная игрушка (ноябрь 3)	Игрушки. Народная игрушка(ноябрь 3)	Игрушки. Народные игрушки и росписи (ноябрь 3)
П/и: «Хитрая лиса»	П/и: «Принеси игрушку» «Найди свой цвет»	П/и: «Карусели» «Матрёшки»	П/и: «Карусели» «Матрёшки» «Угадай, что за игрушка»

Лесные птицы (ноябрь 4)	Посуда. Бытовая техника (ноябрь 4)	Народные промыслы (ноябрь 4)	Народные промыслы (ноябрь 4)
П/и: «Гуси-лебеди»	П/и: «Подскажи словечко» «Маловато будет!»	П/и: «Угостим матрёшек чаем» «Золотые ворота»	П/и: «Угостим матрёшек чаем» «Золотые ворота» «Жаворонок»
Зима (декабрь 1)	Зима (декабрь 1)	Зима. Зимующие птицы (декабрь 1)	Зима. Зимующие птицы (декабрь 1)
П/и: «Снежинки»	П/и: «Снежинки» «Заморожу»	П/и: «Заморожу» «Метелица»	П/и: «Заморожу» «Метелица» «Снежки для снеговика»
Деревья, лес (декабрь 2)	Домашние животные (декабрь 2)	Домашние животные и их детёныши (декабрь 2)	Домашние животные (декабрь 2)
П/и: «Берёзка» «Поезд» «Воробышки» Дыхательное упражнение «Ветерок»	П/и: «Мыши водят хоровод» «Воробы и собачка» Ритмопластика «Звуки домашних животных»	П/и: «Лохматый пёс» «Воробышки и кот» Самомассаж «Мы растём» Ритмопластика «Звуки домашних животных»	П/и: «Лохматый пёс» «Воробышки и кот» «Лошадки» Самомассаж «Мы растём» Ритмопластика «Звуки домашних животных»

Новый год (декабрь 3 – 4)			
Зимние развлечения	Дикие животные	Дикие животные и их детёныши зимой	Дикие животные
П/и: «Снежинки-пушинки» «Найдем Снегурочку» Ритмопластика «Елочка»	П/и: «Елочки, печечки» «Попади в снеговика» Упражнения против плоскостопия «По тоненькой веревочке»	П/и: «Мороз – Красный нос» «Кто дальше бросит снежок» «Попади в снеговика»	П/и: «Два мороза» «Попади в снеговика»
Игрушки (январь 2)	Зимние забавы (январь 2)	Зимние забавы (январь 2)	Зимние забавы (январь 2)
П/и: «Мыши в кладовой» «Птички и кошка» «Зайка» «Кот и воробышки» «Снег идет» Пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока»	П/и: «Елочки, печечки» «Попади в снеговика» «Кто дальше бросит снежок» «Зимушка – зима» «Снег идет»	П/и: «Мороз – Красный нос» «Кто дальше бросит снежок» «Попади в снеговика» «Зимушка-зима» Пальчиковая гимнастика: «Ушки белочке покажем...»	П/и: «Два мороза» «Зимушка-зима» «Скворечники» Дыхательное упражнение «Лыжник»

Мебель. Квартира (январь 3)	Транспорт (январь 3)	Транспорт (январь 3)	Транспорт (январь 3)
П/и: «Займи стул» «Кукла погуляла»	П/и: «Самолеты, на посадку» «Трамвай» Ритмопластика «Автобус» Дыхательное упражнение «Самолет»	П/и: «Автомобили» «Поезд» «Светофор» Самомассаж «Рельсы, рельсы...» Ритмопластика «Кручу, кручу, кручу педали кручу...»	П/и: «Космонавты» «Трамвай» Самомассаж «Рельсы, рельсы...» Ритмопластика «Кручу, кручу, кручу педали кручу...»
Одежда. обувь (январь 4)	Правила дорожного движения (январь 4)	Правила дорожного движения (январь 4)	Правила дорожного движения (январь 4)
П/и: «Какой цвет?»	П/и: «Повороты» «Стоп – идите»	П/и: «Повороты» «Стоп – идите» «Сигналы светофора»	П/и: «Цветные автомобили» «Стоп – идите» «Сигналы светофора»
Профессии (февраль 1)	Мебель (февраль 1)	Мебель. Бытовая техника (февраль 1)	Мебель (февраль 1)
П/и: «Плотники» «Маляры» Дыхательное упражнение «Насосик»	П/и: «Займи стул» Дыхательное упражнение «Пьем чай»	П/и: «Займи стул» «Изобрази посуду» Дыхательное упражнение «Пьем чай»	П/и: «Изобрази посуду» «Займи стул» Дыхательное упражнение «Пьем чай»
Посуда и бытовая техника (февраль 3)	Инструменты. Маленькие исследователи (февраль 3)	Юные исследователи (февраль 3)	Юные исследователи (февраль 3)
П/и: «Самовар»	П/и: «Принеси нужный инструмент»	П/и: «Огуречик» «Солнышко и дождик»	П/и: «Огуречик» «Солнышко и дождик»
Я и папа (февраль 4)	Защитники Отечества (февраль 4)	Защитники Отечества (февраль 4)	Защитники Отечества (февраль 4)
П/и: «Попади в цель»	П/и: «Кто бросит дальше мешочек?» «Меткие стрелки» «Танки» Эстафетная игра «Наша армия сильна» Элементы стретчинга «Марш»	П/и: «Многоборцы» «Кто бросит дальше мешочек?» «Меткие стрелки» «У солдат порядок строгий» «Разведчики» Элементы стретчинга «Марш» Дыхательное упражнение по методике Н.А. Стрельниковой «Шаги»	П/и: «Многоборцы» «Кто бросит дальше мешочек?» «Меткие стрелки» Элементы стретчинга «Марш»
Я и мама (март 1)	Мамин праздник (март 1)	Весна. Мамин праздник. Первоцветы (март 1)	Семья. Мамин праздник (март 1)

П/и: «Букет для мамы»	П/и: «Мамины цветочки» «Букет для мамы»	П/и: «Мамины цветочки» «Букет для мамы»	П/и: «Мамины цветочки» «Букет для мамы» «Бусы»
Весна (март 2)	Весна в природе (март 2)	Птицы весной. Прилёт птиц (март 2)	Весна в природе (март 2)
П/и: «Капель»	П/и: «Зреют грядки» «Угадай где»	П/и: «Соловей» «Воробушки»	П/и: «Зреют грядки» «Угадай где» «Жаворонок»
Продукты питания (март 3)	Птицы весной (март 3)	Животный мир Чёрного моря. Рыбы (речные, озёрные, аквариумные) (март 3)	Наша Родина – Родина Столица Родины – Москва Столица Республики Крым – Симферополь (март 3)
П/и: «Вкусное – невкусное» Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	П/и: «Наседка и цыплята» «Ласточки» Имитация «Цветочек»	П/и: «Море волнуется» Психогимнастика «Ласкушенька»	П/и: «Заря-Зарница» Дыхательное упражнение по методике Н.А. Стрельниковой «Ладони»
Цветы (март 4)	Рыбы (март 4)	Животные и птицы крымских лесов. Краная Книга Крыма (март 4)	Животный мир морей и океанов, речные и озёрные аквариумные рыбы (март 4)
П/и: «Цветки и лепестки» «У медведя во бору» Дыхательное упражнение «Тихо – громко»	П/и: «Ручеек» «Ушки» Артикуляционное упражнение «Рыбка»	П/и: «Волк и стадо» «Горелки» «Ручеек» Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»	П/и: «Акула» «Горелки» «Ручеек» Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как на воде...»
Неделя здоровья (март-апрель 1)	Домашние птицы (март-апрель 1)	Наше здоровье (март-апрель 1)	Наше здоровье (март-апрель 1)
П/и: «Птички и птенчики» «Солнышко и дождик» «Поймай комара» «Птички и кошка» «Зайка»	П/и: «С кочки на кочку» «Перелет птиц» «Ручеек» «Журавли летят»	П/и: «С кочки на кочку» «Гуси, гуси» Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик»	П/и: «Скворечники» «Гуси-гуси,,» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»
Водичка, водичка (апрель 2)	Космос (апрель 2)	Космос (апрель 2)	Космос (апрель 2)
Игровое задание: «Моем ручки, моем ножки» Упражнение на дыхание «Журчит водичка»	П/и: «Космонавты» «Принеси звезду» Упражнение на дыхание «Ракета»	П/и: «Космонавты» «Принеси звезду» Упражнение на дыхание «Ракета»	П/и: «Космонавты» «Принеси звезду» Упражнение на дыхание «Ракета»

<i>Дикие животные и их детёныши (апрель 3)</i>	<i>Человек. Части тела. Наше здоровье (апрель 3)</i>	<i>Человек. (апрель 3)</i>	<i>Человек. Части т (апрель 3)</i>
П/и: «Гуси и волк»	П/и: «Горелки» «Эстафета»	П/и: «Эстафета» «Сильные и ловкие»	П/и: «Эстафета» «Сильные и ловкие»
<i>Насекомые (апрель 4)</i>	<i>Дикие домашние животные весной. Детёныши животных (апрель 4)</i>	<i>Береги природу (апрель 4)</i>	<i>Природа Крыма животные, птицы, насекомые, расте Красная книга Кры (апрель 4)</i>
П/и: «Ловля бабочек» «Жуки»	П/и: «Лисичка» «Зайка серенький сидит»	П/и: «Деревцо» «Собери букет»	П/и: «Деревцо» «Собери букет» «Зайка серенький сидит»
<i>Наши добрые дела (май 1)</i>	<i>День Победы (май 1)</i>	<i>День Победы (май 1)</i>	<i>День Победы (май 1)</i>
«Передай флажок» Дыхательное упражнение «Пузырики»	П/и: «Быстрее к своему флажку» «На параде» Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...»	П/и: «Разведчики» Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...»	П/и: «Разведчики» «Перемени флажок»
<i>Дорожная Безопасность (май 2)</i>	<i>Насекомые (май 2)</i>	<i>Насекомые (май 2)</i>	<i>Насекомые. Полевые садовые цветы (май 2)</i>
П/и: «Солнышко и дождик» «Мой веселый звонкий мяч» «На дороге» Ритмопластика «Львенок и черепаха»	П/и: «По камушкам» «Бабочки» «Лето» Ритмопластика «Львенок и черепаха»	П/и: «Жуки» «Бабочки» «Лето» Дыхательное упражнение «Буря в стакане» Ритмопластика «Если весело живется...»	П/и: «Ловля бабочек» «Собери букет» «Море волнуется» Ритмопластика «Если весело живется...»
<i>Пожарная безопасность (май 3)</i>	<i>Цветы (май 3)</i>	<i>Мой посёлок. Большая Алушта. Города Крыма (май 3)</i>	<i>Большая Алушта. Г Крыма (май 3)</i>
П/и: «Пожарные» Дыхательное упражнение: «Дует ветерок»	П/и: «Цветки и лепестки» Дыхательное упражнение: «Одуванчик»	П/и: «Цветки и лепестки» «Ловишки» Дыхательное упражнение: «Одуванчик»	П/и: «Цветки и лепестки» «Кто быстрее» Дыхательное упражнение: «Одуванчик»
<i>Наш посёлок Партенит (май 4)</i>	<i>Мой город. Моя улица (май 4)</i>	<i>Цветы: комнатные, полевые, садовые (май 4)</i>	<i>До свидания, детски (май 4)</i>
П/и: «Ровным кругом»	П/и: «Ровным кругом» «Найди свой домик»	П/и: «Полевые цветки» «Садовник»	П/и: «Дружный круг»

**Приложение №3 Основные виды движений и упражнений на
разных возрастных этапах детского
развития**

МЛАДШАЯ ГРУППА 3- 4 года	
Основные движения	<p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой</p>
	<p>рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.</p>

<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p>
<p>СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ</p>	
<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p>

	<p>Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p> <p>Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги,</p>

	<p>согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).</p>
--	--

СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ	
-------------------------------	--

Основные движения	<p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.</p> <p>Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо,</p>
--------------------------	--

	<p>налево, кругом переступанием, прыжком.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.</p> <p>Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.</p> <p>Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.</p>
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ	
Основные движения	<p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;</p> <p>с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с</p>

	<p>ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках (50 см). Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p> <p>Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;</p>

	<p>поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т.п.</p>
--	--

Приложение №4 Спортивные игры и упражнения с детьми дошкольного возраста

Спортивные игры и упражнения	Возраст (группа)			
	3 – 4 года (младшие группы)	4 – 5 лет (средние группы №1, №2, №3)	5 – 6 лет (старшая группа №1, №2)	6 – 7 лет (подготовительная группа)
Спортивные игры				
Городки			Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м)	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	-	-	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.	Передавать мяч друг другу. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь

				по сигналу.	
Бадминтон	-	-	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Перебрасывать волан на сторону партнера без помощи через сетку (правильно держать ракетку). Своим телом передвигаться по площадке во время игры.	
Элементы футбола	-	-	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.	
Элементы хоккея	-	-	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать клюшкой друг другу. Вести мяч клюшкой вокруг предметов и мимики. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).	
Элементы настольного тенниса	-	-	-	Выполнять подготовительные упражнения: подбрасывать мяч, ловить мяч одной рукой, ракеткой ударом о пол, стену.	

Приложение №5 Подвижные игры для разных возрастных групп

Младшие группы №	Средние группы №1, №2, №3	Старшие группы №1, №2	Подготовительная группа
С бегом			
«Бегите ко мне!» «Птички и птенчики» «Мыши и кот» «Бегите к флажку!» «Найди свой цвет» «Трамвай» «Поезд»	«Самолеты» «Цветные автомобили» «У медведя во бору» «Птичка и кошка» «Найди себе пару» «Лошадки» «Позвони в погремушку»	«Ловишки» «Уголки» «Парный бег» «Мышеловка» «Мы веселые ребята» «Гуси-лебеди» «Сделай	«Быстро возьми, быстро положи» «Перемени предмет» «Ловишка, бери ленту» «Совушка» «Чье звено скорее

«Лохматый пес» «Птички в гнездышках»	«Бездомный заяц» «Ловишки».	фигуру» «Караси и щука» «Перебежки»	соберется?» «Кто скорее докатит обруч до флажка?» «Жмурки» «Два Мороза» «Догони свою пару» «Краски» «Горелки» «Коршун и наседка»
С прыжками			
«По ровненькой дорожке» «Поймай комара» «Воробышки и кот» «С кочки на кочку»	«Зайцы и волк» «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»	«Не оставайся на полу» «Кто лучше прыгнет?» «Удочка» «С кочки на кочку» «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы»	«Лягушки и цапля» «Не попадись» «Волк во рву»
С подлезанием и лазаньем			
«Наседка и цыплята» «Мыши в кладовой» «Кролики»	«Пастух и стадо» «Перелет птиц» «Котята и щенята»	«Кто скорее доберется до флажка?» «Медведь и пчелы» «Пожарные на ученье»	«Перелет птиц» «Ловля обезьян»
С бросанием и ловлей			
«Кто бросит дальше мешочек» «Попади в круг» «Сбей кеглю» «Береги предмет»	«Подбрось — поймай» «Сбей булаву» «Мяч через сетку»	«Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп» «Кто самый меткий?» «Охотники и звери» «Ловишки с мячом»	«Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп» «Кто самый меткий?» «Охотники и звери» «Ловишки с мячом»
На ориентировку в пространстве			
«Найди свое место» «Угадай, кто и где кричит» «Найди, что спрятано»	«Найди, где спрятано» «Найди и промолчи» «Кто ушел?» «Прятки»		
Эстафеты			
		«Эстафета парами» «Пронеси мяч, не задев кегли» «Забрось мяч в кольцо»	«Дорожка препятствий» «Веселые эстафеты»
С элементами соревнования			
		«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?» «Кто быстрее?» «Кто выше?»	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?» «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Народные игры			

	«У медведя во бору»	«Гори, гори ясно!»	«Гори, гори, ясно!» «Лапта»
--	---------------------	--------------------	--------------------------------