

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом заведующего по государственному бюджетному дошкольному образовательному учреждению детский сад № 13 компенсирующего вида

Кировского района Санкт-Петербурга

Е.Н. Ергина

Приказ № 18-ОД п. 2.1.10 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Виноградовой Тамары Михайловны
для обучающихся с нарушением зрения
детей дошкольного возраста
(от 3 до 7 лет)
на 2025 - 2026 учебный год

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей группы

1.1.2. Цели и задачи рабочей программы

1.1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

1.1.4. Сроки реализации программы

1.2. Целевые ориентиры реализации программы для обучения детей с нарушением зрения

1.2.1. Прогнозируемые результаты реализации рабочей программы

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы

2.1.1. Основные задачи освоения образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

2.3. Перспективное планирование работы по физическому развитию

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами

2.5. Формы сотрудничества с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия развития ребенка

3.2. Условия реализации программы

3.2.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды (РППС)

3.2.2. Материально-техническое обеспечение

3.3. Организация жизни и деятельности детей (расписание)

3.4. Учебно-методическое обеспечение

3.5. Приложения

3.5.1. Диагностика освоения основных видов движений

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа является, нормативным документом, определяет содержание и организацию физического развития детей с нарушением зрения в возрасте от 3 до 7 лет. Программа разработана на 2025-2026 учебный год (сентябрь 2025 -июнь 2026 года) после проведения медицинского обследования в сентябре.

Рабочая программа является локальным актом ГБДОУ детский сад № 13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга, разработанным в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- с Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями)
- с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена Приказом Министерства Просвещения России № 1022 от 24 ноября 2022 года).;
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №1028 от 25 ноября 2022 года)
- с Санитарными правилами СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- с Санитарными правилами и нормами с СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2);
- с Уставом государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга;
- с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей слабовидящих, для детей с амблиопией, косоглазием) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга.

При разработке рабочей программы использованы также следующие дополнительные парциальные программы:

Л.Н.Волошина, И.С.Борзых, Т.В.Курилова, Т.Н.Шабельникова «Будь готов!» «Парциальная программа физического развития детей 6-8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО», Москва, Цветной мир, 2020

А.А. Потапчук, М.Д.Дидур "Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений."-СПБ,2001.

Л.Н.Ростомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития», « Советский спорт», Москва 2009г,

Рабочая программа имеет три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает пояснительную записку, определяет цели и задачи рабочей программы, принципы и подходы к формированию рабочей программы, планируемые результаты освоения Адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения: слабовидящие, с амблиопией и косоглазием) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее АОП ДО).

Содержательный раздел рабочей программы включает описание образовательной деятельности по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие; формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.

Организационный раздел рабочей программы содержит психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие детей группы, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, календарный план воспитательной работы с перечнем основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы ГБДО

1.1.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

Дети обладают наглядно-образным мышлением и словесно-логическим. У детей с нарушением зрения возникают трудности в понимании инструкций, темп выполнения заданий низкий, снижена скорость восприятия и переработки информации. Имеются нарушения в развитии пространственных представлений. Часто наблюдается эмоциональная ранимость, обидчивость, конфликтность, в поведении недостаточно гибкости. При ухудшении зрения может наблюдаться стрессовое состояние, высокая раздражительность, дезорганизация поведения.

В моторном развитии детей наблюдаются трудности в формировании и развитии координации, снижение темпа выполнения упражнений, нарушение ритмичности движений. Часто наблюдаются трудности при выполнении упражнений на развитие равновесия. Во время движения нарушается поза (при ходьбе, беге и т.д.). Нарушена мелкая моторика. Наблюдается снижение общей и зрительной работоспособности. Отсюда имеются двигательные ограничения : резкие наклоны, прыжки, акробатические упражнения (кувырки; стойки на голове, плечах, руках; висы вниз головой, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы(соскоки), резкое перемещение положения тела, упражнения высокой интенсивности, длительная мышечная напряженность, упражнения с отягощением).

Для соблюдения техники безопасности учитываем эти особенности. Устанавливаем ограничительные ориентиры, поверхность площадки должна быть ровной и однородной. Используем инвентарь исправный , контрастный, «звуковой» (мячи, бубны, погремушки).

При планировании и проведении занятий учитываем состояние остроты зрения ребенка, предыдущий опыт ребенка, особенности

слухового восприятия, наличие остаточного зрения, рекомендации врачей, уровень физической подготовленности, возрастных и индивидуальных возможностей ребенка, а так же места и время занятий.

Соблюдаем режим нагрузки и отдыха. Нагрузку повышаем постепенно, Во время отдыха дети могут подойти к окнам и смотреть вдаль. Во время занятий физкультурой развиваем зрительное восприятие цвета, формы, движения, Развиваем координацию движений, пространственную ориентировку, коммуникативные навыки, проводим коррекцию скованности и ограниченности движений.

3-4 года	Количество групп	Количество детей с нарушением зрения	Количество детей с I группой здоровья	Количество детей с II группой здоровья	Количество детей с III группой здоровья	Количество детей с IV группой здоровья
	Группы 2					

4-5 лет	Количество групп	Количество детей с нарушением зрения	Количество детей с I группой здоровья	Количество детей с II группой здоровья	Количество детей с III группой здоровья	Количество детей с IV группой здоровья
	Группы 2		0			

5-6 лет	Количество групп	Количество детей с нарушением зрения	Количество детей с I группой здоровья	Количество детей с II группой здоровья	Количество детей с III группой здоровья	Количество детей с IV группой здоровья
	Группы 2		0			

6-7 лет	Количество групп	Количество детей с	Количество детей с I группой	Количество детей с II	Количество детей с	Количество детей с IV группой

		нарушением зрения	здоровья группой здоровья	группой здоровья	III группой здоровья	здоровья
	Группы 2		0			

К особым образовательным потребностям дошкольников с нарушением зрения относятся потребности

в повышении двигательной активности с обеспечением освоения опыта уверенного, безбоязненного передвижения в пространстве, опыта ходьбы с преодолением препятствий; развитии и при необходимости коррекции двигательного умения и навыка правильной ходьбы с формированием двигательного динамического стереотипа; формировании двигательных умений и навыков методами и приемами, учитывающими особенности освоения движений в условиях трудностей дистантного отражения движений окружающих; развитии точности воспроизведения, ритмичности, скоординированности, плавности освоенных движений; развитии зрительно-моторной координации в системах «глаз-рука», «глаз-нога»;

1.1.2.

Цели и задачи рабочей программы

Цель реализации Программы:

- обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.
- Совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Развитие психофизические качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности.
- Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи Программы:

- реализация содержания АОП ДО;

- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- 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 обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования

1.1.3.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В соответствии со Стандартом, ФАОП построена на следующих принципах:

принцип здоровьесбережения

не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

принцип учёта ведущей деятельности

с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей

предусматривает возможность и механизмы индивидуальных подходов в физическом развитии детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип преемственности образовательной работы

на разных возрастных этапах дошкольного детства и при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей

оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) обучающихся с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип неразрывности воспитательного и образовательного процессов,

принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей

обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей в двигательной, игровой, умственной, чувствительной деятельности

Специальные принципы:

- ✓ Развивающее вариативное образование: содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и потенциальных зрительных возможностей ребенка.
- ✓ Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся с нарушениями зрения посредством различных видов детской деятельности.

1.1.4. Сроки реализации программы

Программа разработана на 2025-2026 учебный год (сентябрь 2025-июнь 2026 года) после проведения медицинского обследования в сентябре.

1.2. Целевые ориентиры.

Система оценки планируемых результатов.

При реализации образовательной программы проводится педагогическая диагностика (мониторинг).
Цель педагогической диагностики (мониторинга): оценка индивидуального развития детей.

Периодичность педагогической диагностики (мониторинга): сентябрь, январь (диагностическое обследование детей проводится для выявления эффективности проводимой коррекции и внесения изменений в планирование работы с учетом результатов диагностики для детей с тяжелыми нарушениями и частоотсутствующими), апрель-май. Система мониторинга эффективности освоения детьми содержания образовательных областей позволяет осуществлять оценку индивидуального развития детей путем наблюдений за ребенком в предлагаемой двигательной ситуации.

1.2.1. Результаты реализации программы

- динамика индивидуального развития детей;

- участие родителей в образовательном процессе ГБДОУ;
- создание активной развивающей среды, направленной на самореализацию ребёнка в специфических для дошкольного возраста видах деятельности

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

Результаты освоения программы предусмотрены в ряде **целевых ориентиров**.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки

В результате, к концу 5 года жизни ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнений, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности. Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

К концу дошкольного возраста:

у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддерживать, укрепить и сохранить его;

владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребенок способен к осуществлению социальной навигации и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор

социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе; стремится сохранять позитивную самооценку; способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать;

ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в различных деятельности; владеет разными формами и видами игры, в том числе играми с правилами, различает условную и реальную ситуации;

ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

ребенок владеет речью как средством коммуникации, познания и творческого самовыражения; знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров; демонстрирует готовность к обучению грамоте;

ребенок способен проявлять эстетическое и эмоционально-нравственное отношение к окружающему миру;

ребенок владеет художественными умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности.

ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

Цель обследования: проектирование индивидуальных образовательных маршрутов воспитанников, коррективка поставленных образовательных задач с учетом достижений детей в освоении программы.

Приёмы диагностического изучения:

- Сбор анамнестических данных
- Беседы с родителями
- Наблюдение за детьми во время физкультурных занятий, во время режимных моментов, в игре.
- Беседы с детьми
- Беседа с воспитателями

В ходе обследования наблюдаются следующие физические качества

1. Состояние мелкой и крупной моторики
2. Уровень развития силы
3. Уровень развития быстроты
4. Уровень развития выносливости
5. Уровень развития ловкости
6. Уровень развития гибкости

В ходе обследования наблюдаются следующие основные движения

1. Ходьба и бег (игровое задание «Кто быстрее»)
2. Равновесие (игровое задание «Пройти по узкой дорожке»)
3. Метание (игровое задание «Кто дальше»)
4. Лазание (игровое задание «Достань банан с пальмы»)

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы

2.1.1. Основные задачи освоения образовательной области «Физическое развитие»

Основной задачей для реализации программы является создание **условий для** приобретения ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирования опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладения основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег); обучения строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);

воспитания патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
воспитания интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
приобщения к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

От 3 лет до 4 лет

Создание условий, чтобы
оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;

развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;

формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;

обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

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 скамью, под скамью, бревно. Лазанье по

гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, мишка косолапый и т. д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

От 4 лет до 5 лет

Создание условий чтобы

учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 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).

Бег. Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, П подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит

пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

От 5 лет до 6 лет

Основные **задачи** : создание условий, чтобы

развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);

обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;

развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;

воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным шагом, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа,

со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

Бег. Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), враспынную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, полунаклоны вперед, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Кружения по одному и в парах.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве,

наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; На развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

От 6 лет до 7 лет

Основные **задачи** :создание условий, чтобы

развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;

развивать двигательное творчество;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;
воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;
расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,
воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое на ходу, из одного круга в два. Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по двое, Ходьба по трое. в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба врассыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с

захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег с мячом, по доске, дорожке, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), а также в движущуюся цель.

Обицеразвивающие упражнения. Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и полунаклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

Музыкально-ритмические движения. Танцевальный шагполюки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

Спортивные упражнения Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Подвижные игры. Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию

подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные игры Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Образовательные технологии

Целью деятельности взрослого в условиях ДОО является конструирование такого взаимодействия с ребенком, которое будет способствовать формированию его активности в познании окружающей действительности, раскрытию его неповторимой индивидуальности. Условием реализации такой цели является использование педагогических технологий.

Среди педагогических технологий, которые используются в работе с детьми дошкольного возраста, можно выделить здоровьесберегающие педагогические технологии, технологию личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, технологию проектно- исследовательской деятельности, информационно-коммуникативные технологии.

Здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания;
- образовательные- воспитание культуры здоровья дошкольников;
- сохранения и стимулирования здоровья(технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), динамические паузы, релаксация);
- обучения здоровому образу жизни- коммуникативные игры, проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж.

Технология проектирования и использование метода проектов

Метод проектов актуален и очень эффективен. Он даёт возможность ребёнку экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки, творить и исследовать вместе с родителями, что позволяет ему успешно адаптироваться к ситуации школьного обучения и окружающему миру.

Личностно-ориентированные технологии представляют собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре внимания — уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей, формирования личностных качеств.

В работе с детьми используются ситуации, ориентированные на личностное развитие, а именно:

- ситуация успеха,
- ситуация обращения к личному опыту ребенка,
- ситуации выбора задания и другие.

Ребенку не мешают творить. Педагоги находятся рядом с ним во время процесса, принимают и понимают его позицию, бережно относятся к результатам детского творческого труда.

Информационно-коммуникативные технологии

Информационно-коммуникационные технологии можно разделить на:

- мультимедийные презентации (наглядность, дающая возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов);
- информационно-обучающие компьютерные программы (информационно-обучающие программы для дошкольников позволяют моделировать и наглядно демонстрировать содержание изучаемых тем).

●2.3. Перспективное и календарное планирование работы физическому развитию

Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Дети от 3 до 4 лет

Этапы занятия	1-я неделя	2-неделя	3-неделя	4-я нНОД
Занятие	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Тема	2	3	4	5
Сентябрь				
Тема	ДИАГНОСТИКА			Цветы
Задачи:	Формировать умение в ходьбе в колонне по одному друг за другом, не наталкиваясь и не отставая, в равновесие в ходьбе по дорожке, формировать умение в ползании на четвереньках прямолинейно, не сбивая ориентиры. Знакомить детей с правилами поведения в спортивном зале			
Вводная Ходьба в колонне по одному. Бег стайкой. Ходьба стайкой с выполнением заданий для рук.				
Обще развивающие упражнения	Комплекс №4 (см.картотеку«ОРУ для детей младшего возраста возраста)	Комплекс №2 «ОРУ для детей младшего возраста возраста)	Комплекс №4 «ОРУ для детей младшего возраста возраста)	Комплекс №2 «ОРУ для детей младшего возраста возраста)
Основные виды движений	Ходьба в колонне по одному обычная и на носках (1,2е занятие). Бег в колонне по одному за инструктором (2е занятие)). Катание мяча двумя руками снизу(1,2е занятие)	1. Ходьба в колонне по одному , высоко поднимая колени(3,4е занятие). 2.Ползание на четвереньках прямолинейно (4е занятие)	1. Ходьба в колонне с различным положением рук,(5е занятие) 2. Ходьба с перешагиванием через предметы 3.Броски мяча двумя руками.(5е занятие). .ползание на четвереньках за мечом(6е занятие)	1.Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(8е занятие).

Гимнастика для глаз	Комплекс №1(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры, игровые задания	«Кого называли, тот и идет» (в ходьбе)(см.картотеку «Подвижные игры для детей младшего возраста)	«Кого называли, тот и бежит» (в беге)»	«Воротики и машинки)» (в равновесии)	«Воротики и машинки)» (в равновесии)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н.Стрельникова)	Пальчиковая гимнастика	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н.Стрельникова)	Релаксаци
Октябрь				
Тема	Осень золотая	Деревья	Грибы, ягоды	Овощи
Задачи:	Знакомить детей с правилами построения в круг Формировать умение построения в круг и ходить по кругу, взявшись за руки. Формировать умение направлять мяч двумя руками, катая его в ворота, умение ловли мяча двумя руками, и в бросании его снизу инструктору. Формировать умение ставить ладони и колени на скамейку при лазании по ней.			
Вводная				
Ходьба в колонне по одному, ходьба стайкой с выполнением задания для рук				
Общеразвивающие упражнения	(Комплекс №2) «ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №3) «ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №3)«ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(Комплекс №2) «ОРУ для детей младшего возраста возраста)

Основные виды движений	1.Ходьба по кругу, взявшись за руки (1е занятие) 2.Катание мяча с попаданием в ворота(2е занятие)	1. Бег в колонне по одному, меняя направление (3,4е занятие). 2. Ползание на четвереньках до ориентира (3е занятие). 3.Ходьба между скамейками (4е занятие)	1.Перестроение в два звена по цвету флажка (5е занятие). 2.Ходьба по узкой дорожке (6е занятие). 3. Броски и попытки ловить мяч двумя руками (5е занятие).	1.Ходьба парами, взявшись за руки (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3. Ходьба по гимнастической скамейке(8е занятие).
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Шагай через кочки» (в равновесии)	«Перебежки» (в беге)	«Воробышки» (в беге)	«Машинки» (с лазанием и ползанием)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»
Ноябрь				
Тема	Фрукт	Осень поздняя	Дикие животные	Уроки вежливости
Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному, бросать малый мяч одной рукой вдаль, двумя руками в обруч, формировать равновесие и правильную осанку. Дать знания о том, почему надо менять руку при метании малого мяча.				
Вводная Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба стайкой. Пальчиковая гимнастика				
Обще развивающие упражнения	(комплекс №6) ОРУ для детей младшего возраста	(комплекс №9)	(комплекс №9)	(комплекс №6)

Основные виды движений	1.Чередование различных видов ходьбы (1е занятие). 2. Бег в колонне по одному (2е занятие) 3. Броски мяча о пол и ловля его руками (1е занятие). 4.Ползание на четвереньках прямолинейно (1,2е занятие)	1.Построение в круг и размыкание (3е занятие). 2. Ходьба по скамейке (4е занятие). 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (3е занятие)	1.Чередование различных видов ходьбы в колонне (6е занятие). 2. Бег в колонне по одному, меняя направление (7е занятие). 3. Бег между двумя скамейками (7е занятие). 4. Броски малого мяча одной рукой вдаль (6е занятие).	1.Чередование различных видов ходьбы (7-е занятие) 2.Искусственная «Тропа здоровья»(8-е занятие). 3 Построение в шеренгу, равнение по линии (8-е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту» (в беге)	«Перебрось мяч через сетку»(с бросанием)	«Медведь и пчелы» (в беге)	«Жуки» (ползание)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Пальчиковая гимнастика
Декабрь				
Темы	Домашние животные и птицы	Зима	Зимние забавы	Новый год
Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному друг за другом, взявшись за руки, со сменой направления на сигнал; в ходьбе змейкой; в бросании и ловле мяча двумя руками. Формировать умение прицеливаться и выпрямлять руки в сторону цели при метании мяча в горизонтальную цель. Формировать умение переползать через препятствие на четвереньках; перехвату обруча при пролезании в него сверху, снизу и боком в группировке.				
Вводная Ходьба с выполнением движений руками. Ходьба с разным положением рук и ног				

Общеразвивающие упражнения	(Комплекс №7)(см.картотеку«ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №8 ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс № 10 ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс № 11 ОРУ для детей младшего возраста возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в колонне, меняя направление(1е занятие). 2.Ходьба в колонне «Змейкой» с ориентирами (1е занятие). 3.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (2е занятие).	1.Бег в колонне по одному (3е занятие). 2.Ходьба по скамейке(3,4е занятие). 3.Переползание через препятствие на четвереньках (4е занятие)	1.Перестроение из шеренги в круг(5е занятие). 2.Бег в колонне по одному (5е занятие). 3.Ходьба по линии на полу боком приставным шагом (6е занятие) 4.Метание мяча в горизонтальную цель (6е занятие)	1.Ходьба в колонне «змейкой» с ориентирами (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3.Пролезание в обруч снизу, сбоку, сверху (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Снежки» (с бросанием и ловлей)	«Из обруча в обруч»» (с лазанием и ползанием)	«Зайцы и лиса» (в беге)	Бассейн сухой (в равновесии)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Дыхательное упражнение «Повороты головой»	Пальчиковая гимнастика
Январь				
Тема	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимующие птицы	Спорт зимний
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному друг за другом, выполняя задания; в построении в круг и размыкании на вытянутые в стороны руки. Формировать умения в бросках мяча двумя руками от груди, быстро выпрямлять руки ввдох-вперед, формировать равновесие и навык правильной осанки. Формировать умение правильно хватать рейку лестницы прилазании по ней. Знакомит детей с техникой безопасности при лазании по лестнице				

Вводная Ходьба в колонне по одному приставными шагами , перестроение в круг. Бег «змейкой»				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №12)(см.картотеку«ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №6 ОРУ для детей младшего возраста)	(комплекс №6 ОРУ для детей младшего возраста)	(комплекс №12 ОРУ для детей младшего возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в колонне по одному с заданием (1е занятие) 2.Перешагивание через рейки, лежащей лестницы (2е занятие). 3. Броски мяча от груди двумя руками (1е занятие). 4.Бег в колонне с заданием (2е занятие).	1.Бег в колонне по одному с заданием (4е занятие). 2.Ходьба в колонне по одному с заданием (3е занятие). 3 Броски мяча от груди двумя руками через сетку (4е занятие)	1.Построение в круг, размыкание на вытянутые руки (5е занятие). 2. Бег в колонне с заданием (6е занятие), 3.Броски мяча снизу вперед и бег за ним (5-е занятие) 4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (5е занятие).	1.Дыхательная гимнастика (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие).. 3. Ходьба и бег парами, взявшись за руки (8е занятие). 3. Ползание на четвереньках «змейкой» между и вокруг предметов (8е занятие).
Подвижные игры	«Снежки» (с бросанием)	«Сбей кеглю» (с катанием)	"Снежки» (с бросанием)	« Убегай мяч» (с катанием)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Поворот головой»	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация
Февраль				
Тема	Зимние виды спорта	Зимние виды спорта	Профессии пап	День защитника Отечества

Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному и парами с остановкой и поворотами, с приседаниями и с другими заданиями на сигнал. Формировать умение в беге в колонне за инструктором, отставая друг от друга, широкой «змейкой»; хвату, замаху, прицеливанию и броскам одной рукой от головы в вертикальную цель. Формировать равновесие и навык правильной осанки ; умение подтягиваться одновременно обеими руками при ползании по скамейке на животе. Развивать зрительную память и умение ориентироваться в пространстве.				
Вводная Ходьба с остановкой по сигналу, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Ходьба по канату боком приставным шагом.				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №4 (см. карточку «ОРУ для детей младшего возраста»))	(комплекс №2 ОРУ для детей младшего возраста)	(комплекс №3 ОРУ для детей младшего возраста)	(комплекс №2 ОРУ для детей младшего возраста)
Основные виды движений	1. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал (1е занятие) 2. Бег в колонне за инструктором (1е занятие) 3. Ходьба по скамейке, сохраняя правильную осанку (2е занятие) 4. Метание предметов от головы в вертикальную цель (2е занятие)	1. Ходьба парами, выполняя задание (3е занятие) 2. Бег парами, выполняя задание (3е занятие) 3. Ходьба по скамейке, сохраняя правильную осанку (4е занятие) 4. Лазание по лестнице, не пропуская реек (4е занятие)	1. Ходьба с остановками и приседаниями (5е занятие) 2. Бег в колонне за инструктором (6е занятие). 3. Ходьба по скамейке (5е занятие) 4. Метание предметов одной рукой от головы (6е занятие)	1. Дыхательная гимнастика. (7е занятие) 2. Искусственная «Тропа здоровья». (7е занятие) 3. Пальчиковая гимнастика (8е занятие) 4. Сухой бассейн (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«В чьей команде меньше мячей» (с метанием)	«Кот и мыши» (в беге)	Сухой бассейн (в равновесии)	«Кот и мыши» (в беге)

Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Психогимнастика М.И.Чистяковой
Март				
Тема	ПДД	Профессии мам	Весенние забавы	Зоопарк
Задачи: Формировать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два с места по цвету флажков, перестраиваться из одной колонны в две в движении, ходьбе приставными шагами вперед и чередованию ходьбы в одной колонне и бега в рассыпную, принимать группировку при подлезании под шнур, не касаясь руками пола..Упражнять в подбрасывании и ловле двумя руками мяча, бумажного комочка.Формировать равновесие и навык правильной осанки. Знакомить детей со знаниями о том, для чего надо ползать на четвереньках.				
Вводная Ходьба и бег в чередовании, в рассыпную.Ходьба и бег с изменением направления движения.Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №5)(см.картотеку«ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №7)ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №6)ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №8)ОРУ для детей младшего возраста возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, высоко поднимая колени (1е занятие) 2.Бег в колонне (2е занятие) 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (1,2е занятие)	1. Перестроение из одной колонны в две с места (3е занятие) 3. Бег в колонне (3е занятие) 3.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (4е занятие)	1.Перестроение из одной колонны в две с места (5е занятие) 2.Бег в колонне (6е занятие) 3.Отбивание мяча о пол на местеТ (6е занятие). 4. Пролезание в туннель на четвереньках (6е занятие). 5. Ходьба по канату боком приставным шагом (5е занятие).	1.Дыхательная гимнастика (7е занятие). 2. Ходьба приставными шагами вперед (7е занятие). 3. Чередование ходьбы и бега в рассыпную (8е занятие) 4.Катание мяча с попаданием в кеглю(8е занятие).

Гимнастика для глаз	Комплекс №1(см.картотеку «Гимнастика для глаз»)	Комплекс №2(см.картотеку «Гимнастика для глаз»)	Комплекс №3(см.картотеку «Гимнастика для глаз»)	Комплекс №4(см.картотеку «Гимнастика для глаз»)
Подвижные игры, игровые задания	«Дорожка препятствий» (с лазанием и ползанием)	«У медведя во бору» (в беге)	«У медведя во бору» (в беге)	«Дорожка препятствий» (с лазанием и ползанием)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Игра «Заколдованный ребенок»
Апрель				
Тема	Космос	Космос	Перелетные птицы	Перелетные птицы
Задачи: Упражнять в перестроении из одной колонны в движении за направляющим по ориентиру; в построении в ходьбе парами, взявшись за руки, с поворотом на сигнал. Упражнять в умении ходить в колонне друг за другом, выполняя задания для рук и ног; в умении бегу в колонне, меняя направление под музыку; в умении отбивания мяча двумя и одной рукой на месте; в бросках мяча двумя руками из-за головы. Знакомит детей со знаниями о том, как удержать равновесие и что такое балансирование.				
Вводная Ходьба с изменением направления.Ходьба различными заданиями для рук и ног. Бег в колонне по одному.Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №9) ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №10) ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №11) ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №12) ОРУ для детей младшего возраста возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в колонне по одному, выполняя задание (1е занятие). 2.Бег в колонне , меняя направление под музыку (1е занятие) 3. Бег на скорость (2е	1.Отбивание мяча двумя руками (3е занятие) 2. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание (3е занятие). 3. Броски мяча двумя руками из-за головы	1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание (5 занятие). 2.Бег на скорость (5 занятие). 3. Лазание по гимнастической	1.Бег в колонне, меняя направление под музыку (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3.Равновесие на одной ноге после ходьбы (8е занятие)

	занятие). 4. Равновесие на одной ноге (2е занятие).	через сетку (4е занятие).	скамейке с блинчиком на спине (6е занятие)).	
Гимнастика для глаз	Комплекс №5(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8(см.картотеку «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Зайцы и лиса» (в беге)	«Сухой бассейн» (с ползанием)	«Зайцы и лиса» (в беге)	«Сухой бассейн» (с ползанием)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладшки»	Дыхательное упражнение «Шаги»	Дыхательное упражнение «Ладшки»	Релаксация

МАЙ

Тема	ПДД	День Победы	Летний спорт	Летний спорт
Задачи: Упражнять в умении в построении в шеренгу, ходьбе в колонне по одному, выполняя задания; в беге в колонне по одному, меняя направление, под музыку. Формировать умения поворачиваться, на месте направо, налево переступанием. Упражнять бросать предметы вдаль хлещущим движением одной рукой из-за головы. Формировать равновесие и навык правильной осанки. Дать детям начальные знания о правильном дыхании.				
Вводная Ходьба с изменением направления. Ходьба и бег с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №1) ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №2) ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №3) ОРУ для детей младшего возраста возраста)	(комплекс №4) ОРУ для детей младшего возраста возраста)

Основные виды движений	1.Построение в шеренгу, ходьба в колонне с заданием для ног и рук (1е занятие). 2.Пороты на месте переступанием (1,2е занятие).. 3. Метание предметов одной рукой вдаль (1-е занятие)	1. Бег в одной колонне, меняя направление (3,4е занятие).. 2. Повороты на месте переступанием (3,4е занятие)	1.Построение в шеренгу, ходьба в колонне с заданием для рук и ног (5е занятие). 2. Бег на скорость (6-е занятие) 3.Ходьба по линии пола, руки в стороны(5,6-е занятие)	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие).. 2.Искусственная «Тропа здоровья» (7е занятие) 3.Перелезание через препятствие высотой 40см (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4(см.картотеку «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Дружные пары» (в равновесии)	«Догони» (в беге)	«Дружные пары» (в равновесии)	«Догони» (в беге)
Заключительная	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»

Дети от 4 до 5 лет

Этапы занятия Занятие	1-я неделя	2-неделя	3-неделя	4-я неделя
	Заняти 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
1	2	3	4	5
Сентябрь				
Тема	ДИАГНОСТИКА			Цветы
Задачи: Упражнять в умении строиться и равняться в колонне по одному и в шеренге,ходить в одной колонне на носках, внешних сторонах стоп, с различным положением рук, за инструктором, обозначая углы.Формировать умение ходить шеренгой, взявшись за руки, с одной стороны зала на другую.Упражнять в беге по одному, меняя напрвление , за инструктором, под музыку.Развивать быстроту в играх в беге.Формировать умению хвата, замаха из-за головы и метанию предметов одной рукой вдаль с траекторией полета вперед-вверх.Формировать умение катить мяч партнеру				

прямолинейно, рассчитывая силу толчка и направление движения. Формировать равновесие и навык правильной осанки, умение самостоятельно ползать «змейкой» на коленях- ладонях с ориентирами. Формировать умение принимать группировку при подлезании под шнур и пролезании в обруч боком. Напоминать о правилах поведения в спортивном зале.				
Вводная Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.				
Обще развивающие упражнения	Комплекс №4 (см.картотеку «ОРУ для детей среднего возраста)	Комплекс №2 «ОРУ для детей среднего возраста)	Комплекс №4 «ОРУ для детей среднего возраста)	Комплекс №2 «ОРУ для детей среднего возраста)
Основные виды движения	1. Построение и равнение в колонне по одному (1,2е занятие). 2. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание для рук и ног (2е занятие) 3. Метание предметов вдаль одной рукой из-за головы(2е занятие)	1. Ходьба за инструктором, обозначая углы(3,4е занятие). 2. Бег на скорость в играх (4е занятие) 3. Ползание на четвереньках « змейкой» с ориентирами (3е занятие).	1. Бег в колонне со сменой направления (5е занятие) 2. Ходьба с предметом на голове (6е занятие). 3. Катание мяча в парах и с попаданием в кеглю (5е занятие).	1. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой (7е занятие). 2. Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3. Пролезание в обруч, приподнятый на 10 см, боком (8е занятие). 4. Ходьба с предметом на голове((8е занятие).
Гимнастика для глаз	Комплекс №1(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры, эстафеты, игровые задания	«Кого называли, тот и ловит» (с бросанием и ловлей)(см.пкартотеку «Подвижные игры для детей среднего возраста)	«Гуси-лебеди» (в беге))	«Сухой бассейн» (в равновесии)	«Парный бег» (в беге)

Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладошки» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Погонщики» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ладошки» (А.Н.Стрельникова)	Релаксация
Октябрь				
Тема:	Осень золотая	Деревья	Грибы, ягоды	Овощи
Задачи: Упражнять в умении ходить в одной колонне с заданием для рук и ног, в умении бегать в одной колонне со сменой ведущего, с остановками и поворотами на сигнал, формировать умение в перестроении из одной колонны в две, с места за направляющим, умению прицеливаться, умению правильного замаха, броска предмета одной рукой от головы в вертикальную цель. Формировать равновесие и навык правильной осанки, укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании по скамейке, соблюдая очередь и в одно направление, напоминать правила поведения в физкультурном зале.				
Вводная Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе.				
Общеразвивающие упражнения	(Комплекс №2) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №3) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №3) «ОРУ для детей среднего возраста)	(Комплекс №2) «ОРУ для детей среднего возраста)
Основные виды движений	1. Ходьба в одной колонне с заданием для рук и ног (1е занятие) 2. Ходьба по скамейке, руки в стороны (2е занятие) 3. Ползание по скамейке на ладонях- коленях (2е занятие)	1. Бег в колонне со сменой ведущего (3,4е занятие). 2. Перестроение из одной колонны в две с места (3е занятие). 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (4е занятие)	1. Ходьба в одной колонне с заданием для рук и ног (5е занятие). 2. Бег с остановками и поворотами на сигнал (6е занятие). 3. Метание предметов в вертикальную цель (5е занятие).	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (7е занятие). 2. Искусственная «Тропа здоровья» (7е занятие). 3. Ходьба по скамейке, руки на пояс (8е занятие). 4. Проползание в ворота на четвереньках (8е занятие)

Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Шагай через кочки»» (в равновесии)	«Встречные перебежки» (в беге)	«Найди себе пару» (в беге)	«Сухой бассейн»» (с лазанием и ползанием)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»

Ноябрь

Тема	Фрукты	Осень поздняя	Дикие животные	Уроки вежливости
------	--------	---------------	----------------	------------------

Задачи:	Формировать умение ходить боком приставными шагом не разворачивая корпус, умение перестраиваться из одной колонны в две через середину зала с ориентирами, упражнять в ходьбе в одной колонне друг за другом, выполняя задания для рук и ног. Упражнять в беге за ведущим одной колонной под музыку со сменой направления и остановками на сигнал. Укреплять мышцы рук, плечевого пояса и туловища в бросках мяча двумя руками через сетку. Формировать умение при метании мяча в корзину от груди, прицеливаясь, работая кистями и пальцами рук, формировать равновесие и навык правильной осанки, упражнять в умении наклонять голову, отталкиваясь руками и ногами в ползании под шнуром на животе. Формировать умение ритмично лазать по шведской стенке вверх и вниз, не пропуская реек, правильно держась за них. Объяснить технику безопасности при лазании по шведской стенке (один ребенок на пролете, только после разрешения и наблюдения, не спрыгивать).
---------	--

Вводная Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, Бег в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног
--

Обще развивающие упражнения	(комплекс №6) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №9) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №9) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №6) «ОРУ для детей среднего возраста)
------------------------------------	--	--	--	--

Основные виды движений	1.Ходьба в колонне с выполнением задания (1е занятие). 2.Бег в одной колонне, меняя направление (2е занятие) 3. Ходьба по скамейке, удерживая над головой мяч (1е занятие). 4.Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку (1,2е занятие)	1.Ходьба боком приставными шагами (3е занятие). 2.Бег в одной колонне, меняя направление (4е занятие). 3.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики (3е занятие) 4.Лазание по шведской стенке с правильным хватом рук (4е занятие)	1.Ходьба в колонне с выполнением задания для рук и ног (6е занятие). 2. Бег в колонне,меняя направление (7е занятие). 3. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны (7е занятие). 4. Метание мяча в корзину двумя руками от груди (6е занятие).	1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3 Бег в колонне с остановками на сигнал (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту» (в беге)	«Перебрось мяч через сетку»(с бросанием и ловлей)	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	«Кот и мыши» (в беге)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Психогимнастика М.И.Чистяковой

Декабрь

Тема	Домашние животные и птицы	Зима	Зимние забавы	Новый год
Задачи:	Формировать умение ходить гимнастическим шагом- с носка, умение следить за мячом при подбрасывании и ловле его двумя рукам, не прижимая к себе, умению ритмичного лазания по шведской стенке вверх-вниз, не пропуская реек, умение продвигаться приставным шагом при переходе с пролета на пролет, упражнять в умении перестроения из одной колонны в две колонны в движении с ориентирами, из колонны в шеренгу и обратно. Упражнять в беге одной колонной, меняя направление и с остановкой на сигнал,в прицеливании и катании мяча через ворота из разных исходных положений. Формировать равновесие и навык правильной осанки.			

Вводная Ходьба с выполнением движений руками, с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	(Комплекс №7) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №8) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс № 10) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс № 11) «ОРУ для детей среднего возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в колонне, выполняя задания для рук и ног (1е занятие). 2.Бег в колонне, меняя направление и на скорость (1е занятие). 3. Катание мяча через ворота из разных положений (2е занятие). 4.Лазание по шведской стенке, не пропуская реек (2е занятие).	1.Построение и равнение в затылок в колонне (3е занятие). 2.Хьба в колонне, выполняя задание для рук и ног (3,4е занятие). 3.Бег в колонне, меняя направление и скорость (4е занятие)	1.Ходьба в колонне, выполняя задание для рук и ног (5е занятие). 2.Ходьба по скамейке с приседаниями в упор-присед(5е занятие). 3.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (6е занятие) 4..Бег в колонне, меняя направление и скорость (6е занятие)	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3.Переход с пролета на пролет (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Передал — садись» (с бросанием и ловлей)	«Из обруча в обруч»» (с лазанием и ползанием)	«Зайцы и лиса» (в беге)	Бассейн сухой (в равновесии)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Дыхательное упражнение «Повороты головой»	Игра «Минеры»
Январь				
Тема	Зимние забавы	Зимующие птицы	Спорт зимний	Спорт зимний

Задачи:
 Формировать умение в по скамейке до ориентира, лазания по шведской стенке, следя за правильным хватом. Развивать ловкость, играя с бумажным комочком, следя за его бросании мяча в парах точно в руки партнера и ловить двумя руками, не прижимая к себе, умение перелезть через скамейку боком с опорой на руки и переносом ног, умения движения кистей и пальцев рук при закручивании обруча юлой и катании обруча, упражнять умению ходьбы одной колонной с ,выполнением задания для рук и ног, в умении вести колонну детей со сменой направления, в умении подлезания на предплечьях- коленях полетом и ловя двумя и одной рукой.Объяснять технику безопасности и соблюдения правил во время игры.

Вводная
 Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2.
 Бег «змейкой» с высоким подниманием коленей,
 Повороты «направо», «налево».

Общеразвивающие упражнения	(комплекс №12)«ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №6) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №6) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №12) «ОРУ для детей среднего возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в игре «В цирке», « В зоопарке»(1,2е занятие) 2.Бег, ведя колонну, меняя направление (2е занятие). 3. Ходьба по листочкам на полу (1е занятие). 4.Перебрасывание мяча в парах снизу и ловля(2е занятие). 5.Метание бумажного комочка в вертикальную и горизонтальную цель (2е занятие) 6.Лазание по шведской стенке с правильным хватом рук (1 занятие)	1.Ходьба в игре «Придумай свой вид ходьбы» (4е занятие). 2.Бег,ведя колонну, меняя направление (3е занятие). 3 Ходьба по скамейке с листом на голове (4е занятие) 4.Закручивание обруча юлой и катание его(3е занятие)	1.Построение в круг, ходьба по кругу, взявшись за руки (5е занятие). 2. Бег, ведя колонну, меняя направление (6е занятие), 3.Перебрасывание мяча от головы и ловля от пола (6е занятие)	1.Дыхательная гимнастика (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие).. 3. Размыкание в кругу на вытянутые в стороны руки (8е занятие). 4.Перелезание через скамейку с опорой на руки (8е занятие).

Подвижные игры	«Два мороза» (в беге)	«Сбей кеглю» (с метанием)	«Два мороза» (в беге)	«Мяч по кругу» (с бросанием)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Поворот головой»	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация
Февраль Тема Зимние виды спорта Зимние виды спорта Профессии пап День Защитника Отечества				
Задачи: Формировать умение прицеливания и движения рук при метании мяча в корзину двумя руками и одной рукой, умение захвату, замаху и броску летающей тарелочки одной рукой, раскучивая кисть, стоя боком в направлении метания, умение принимать группировку при пролезании на четвереньках между рейками лестницы, поставленной боком. Упражнять в умении ходьбы в одной колонне, в двух колоннах через середину зала. Упражнять в умении бега, в одной и двух колоннах, выполняя задания. Формировать равновесие и правильную осанку, укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании по скамейке на животе, Объяснять детям, почему нельзя пинать мяч ногами в зале.				
Вводная Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления , между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 0,5 минут, перестроение в колонны по 2,, ходьба по канату боком приставным шагом.				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №4) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №2) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №3) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №2) «ОРУ для детей среднего возраста)

Основные виды движений	1.Перестроение из одной колонны в две в движении (1е занятие) 2. Бег в колонне за ведущим, меняя направление (1е занятие) 3. Метание мяча в корзину двумя руками и одной рукой.(2е занятие) 4.Ходьба по кирпичикам(2е занятие) .(2е занятие)	1.Ходьба в колонне за ведущим, обозначая углы (3е занятие) 2. Бег колонной за ведущим, меняя направление .(3е занятие) 3.Бег на скорость с увертыванием (4е занятие) 4. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (4е занятие)	1.Ходьба парами с поворотами на сигнал (5е занятие) 2.Бег колонной за ведущим, меняя направление (6е занятие). 3.Ходьба по кирпичикам (5е занятие) 4. Метание летающей тарелки одной рукой (6е занятие) 5.Лазание по лестнице с правильным хватом рук (5е занятие)	1.Дыхательная гимнастика. (7е занятие) 2.Искусственная «Тропа здоровья».(7е занятие) 3.Пролезание между рейками на четвереньках (8е занятие) 4. Лазание по гимнастической стенке с правильным хватом рук (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«В чьей команде меньше мячей» (с метанием)	«Кот и мыши» (в беге)	Сухой бассейн (в равновесии)	«Кот и мыши» (в беге)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Психогимнастика М.И.Чистяковой

Март

Тема	ПДД	Профессии мам	Весенние забавы	Зоопарк
------	-----	---------------	-----------------	---------

Задачи:
 Упражнять в умении ходьбы в одной колонне, выполняя задания для рук и ног, в умении водить колонну детей, меняя направление, под музыку, пробегая по середине зала, широкой и узкой «змейкой», на скорость. Формировать умение строиться в шеренгу и равняться по линии, выполняя команду «смирно», умение толкать мяч пальцами вниз с силой, отбивая его руками на месте, одной рукой. Формировать равновесие и правильную осанку, упражнять в умении перебрасывания короткой скакалки и перешагивая ее. Развивать координацию движений в лазании по гимнастической лестнице, в переходе с пролета на пролет приставным шагом.

Вводная
 Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения.
 Ходьба и бег через кольца, с изменением направления движения.
 Бег до 1 мин.
 Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног

Общеразвивающие упражнения	(комплекс №5) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №7) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №6) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №8) «ОРУ для детей среднего возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в колонне в игре «Хлопни В ладонь»(1е занятие) 2. Ведение колонны, бегая со сменой направления (2е занятие) 3.Бег на скорость (1,2е занятие) 4.Отбивание мяча двумя руками на месте (2е занятие)	1. Ходьба в колонне в игре «Великаны и карлики» (3е занятие) 2.Ведение колонны, бегая со сменой направления (3е занятие) 3.Ходьба по канату боком приставным шагом (4е занятие) 4. Отбивание мяча одной рукой вокруг себя (4е занятие)	1. Построение и равнение в шеренге, команда «Смирно» (5е занятие) 2.Ведение колонны, бегая со сменой направления (6е занятие) 3.Лазание по лестнице одноименным способом (6е занятие). 4. Переход с пролета на пролет (6е занятие). 5. лазание по гимнастической стенке(5е занятие).	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3. Бег на скорость (8е занятие) 4.Катание мяча с попаданием в кеглю(8е занятие). 5. Ходьба в колонне в игре «Поздоровайся» (7е занятие)

Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Дорожка препятствий» (с лазанием и ползанием)	«Жмурки с колокольчиком» (в равновесии)	«Ловишки с мячом» (в беге)	«Жмурки с колокольчиком» (в равновесии)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Игра «Заколдованный ребенок»

Апрель

Тема	Космос	Космос	Перелетные птицы	Перелетные птицы
------	--------	--------	------------------	------------------

Задачи:

Формировать умение находить свое место в строю после ходьбы в рассыпную, умение выполнять повороты направо и лево в шеренге переступанием, умение отбивать мяч одной рукой мягкими плавными движениями слегка согнутых пальцев, упражнять в умении перестраиваться из одной колонны в две по цвету своего флажка, умении бегать в одной колонне, меняя направление, чередовании обычного бега и бега высоко поднимая колени, беге на скорость. Упражнять в умении прицеливаться при катании мяча в парах навстречу друг другу и с попаданием в кегли. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса, учить лежать ровно при ползании на скамейке, подтягиваясь одновременно руками. Знакомить детей с понятием «Сердце-мотор человека» и особенностями его работы.

Вводная

Ходьба с изменением направления.
Ходьба СО встречным направлением.
Бег В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ (0.5 мин).
Бег с перешагиванием через шнуры.
Ходьба и бег с разным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения	(комплекс №9) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №10) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №11) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №12) «ОРУ для детей среднего возраста)
-----------------------------------	--	---	---	---

Основные виды движений	1.Ходьба в колонне по сигналу «разойдись в рассыпную» и найти свое место (1е занятие). 2.Бег в колонне, меняя свое направление за ведущим (1е занятие). 3. Катание мячей в парах до столкновения и с попаданием в кегли (2е занятие).	1.Перестроение по звеньям по цвету своего флага (3е занятие) 2.Бег в колонне, меняя направление за ведущим (3е занятие). 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (4е занятие).	1. Повороты на месте переступанием (5 занятие). 2.Бег в колонне, меняя направление за ведущим (5 занятие). 3.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе(6е занятие)).	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3.Повороты на месте переступанием (8е занятие) 4.Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры, игровые задания	«Попади в цель» (с метанием)	«Сухой бассейн» (с ползанием)	«Попади в цель» (с метанием)	«Сухой бассейн» (с ползанием)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладони»	Дыхательное упражнение «Шаги»	Дыхательное упражнение «Ладони»	Релаксация

Май

Тема	ПДД	День Победы	Спорт летний	Спорт летний
Задачи: Упражнять в умении ходить в колонне, с заданием и обозначая углы, в умении построения парами, взявшись за руки и меняя направление по сигналу., ходьбы и бега парами, взявшись за руки, в умении перестроения из шеренги в круг, умении ходьбы по кругу. Упражнять в умении перестроения из одной колонны в две колонны с поворотом через середину зала. Тренировать сердечно-сосудистую систему и дыхательную. Упражнять в беге одной колонной под музыку и в беге на скорость. Формировать умение выполнять замах и бросок мяча одной рукой из-за головы при его метании вдаль, развивать скоростно - силовые возможности мышц рук в бросках мяча двумя руками из-за головы вдаль. Формировать устойчивое равновесие и навыки правильной осанки. Упражнять в умении перехвата обруча при пролезании через него				

Вводная Ходьба с изменением направления. Ходьба в двух колоннах во встречном направлении. Ходьба и бег с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №1) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №2) «ОРУ для детей среднего возраста)	(комплекс №3) «ОРУ для детей среднего возраста)	«Танцы»(комплекс №4) «ОРУ для детей среднего возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба в колонне «Кого назвали-тот ведущий» (1е занятие). 2.Бег в одной колонне и парами с заданием (1,2е занятие). 3.Ходьба по скамейке с «блинчиком « в руке и на голове (2е занятие 4.Метание мяча вдаль одной рукой из-за головы (2е занятие	1.Построение в парах « Пойдем в гости» (3,4е занятие).. 2. Переход с пролета на пролет (3,4е занятие)..	1.Бег на скорость в играх (5е занятие). 2.Броски мяча двумя руками из-за головы сидя (6е занятие). 3.Бег в одной колонне с заданиями. (6е занятие).	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие).. 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие).. 3.Бег на скорость (8е занятие).. 4.Пролезание в обруч снизу и сверху (8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«У медведя во бору» (в беге)	«Шляпа» (в равновесии)	«Дружные пары» (в равновесии)	«Медведь и пчелы» ((в беге)
Заключительная	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»

Дети от 5 до 6 лет

Этапы занятия	1-я неделя	2-неделя	3-неделя	4-я неделя
---------------	------------	----------	----------	------------

Занятие	Занятие 1-2	Занятие3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	2	3	4	5
Сентябрь				
Тема	ДИАГНОСТИКА			Цветы
Задачи: Формировать умения строиться в шеренгу, равняться по линии и в колонне в затылок, умение правильно зааихивать прямую руку при метании мяча вдаль из-за головы через плечо Упражнять в умении рассчитывать на первый, второй и перестраиваться из одной в две шеренги, в умении ходить и бегать в одной колонне и парами, меняя направление, с заданием,Развивать быстроту. и скорость ответной реакции в эстафетах и играх с бегом., . в умении ловить мяч двумя руками, не прижимая к себе, вытягивая руки в сторону летящего мяча.Формировать равновесие и правильную осанку.Формировать умение принимать группировку при пролезании в обруч боком.Упражнять умение правильно держаться за рейки при лазании по гимнастической лестнице.Говорить о правилах поведения в спортивном зале и контролировать их выполнение.				
Вводная Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Построение в две колонны и обратно в одну				
Обще развивающие упражнения	Комплекс №1 (см.картотеку «ОРУ для детей старшего возраста)	Комплекс №2 «ОРУ для детей старшего возраста)	Комплекс №3 «ОРУ для детей старшего возраста)	Комплекс №4 «ОРУ для детей старшего возраста)
Основные виды движений	1.построение в шеренгу, построение по линии(1,2 занятие) 2.Бег на скорость в эстафетах и играх(1,2занятие.) 3.метание одной рукой из-за головы через плечо(2 занятие.)	1.Построение в колонну,равнение в затылок(3 ,4занятие.) 2.Ходьба по скамейке с носка, руки в стороны(4 занятие) 3. пролезание в вертикальный обруч(3занятие.)	1.расчет на 1-ый, 2-ой; перестроение в две шеренги(5 занятие.) 2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками(6 занятие.) 3.Лазане по лестнице до ориентира свободное(5 занятие) 4. Бег , ведя колонну	1.Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой (7е занятие). 2.Ходьба по линии на полу по-медвежьи(7е занятие). 3.Перебрасывание мяча в парах снизу (8е занятие). 4.Ходьба по скамейке боком приставными шагами(8-е занятие)

			детей, меняя направление(6-е занятие)	
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры, эстафеты, игровые задания	«Точно в руки» (с бросанием и ловлей)(см.картотеку «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Ловишки с ленточками» (в беге)» «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Пройди по дорожке» (в равновесии)(«Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Соревнование скороходов» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Погонщики» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н.Стрельникова)	Релаксация
Октябрь				
Тема:	Осень золотая	Деревья	Грибы, ягоды	Овощи

Задачи:

Упражнять в построении в круг, размыкании на вытянутые в стороны руки, в поворотах на месте переступанием, в перестроении из одной в две колонны в движении через середину зала. Упражнять в умении чередования обычного бега с бегом высоко поднимая колени и захлестывая голень, в ведении колонны детей, меняя направление и беге на скорость в эстафетах. Развивать умение прицеливаться, правильно хватая предмет, метая его в вертикальную ель от головы. Формировать равновесие и правильную осанку. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании по скамейке на четвереньках вперед и назад, по полу животом вверх с опорой на стопы и кисти. Упражнять в умении пролезать в обруч сверху, снизу , боком,вращать и катать его.

Вводная Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой» , с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,0 минут.				
Общеразвивающие упражнения	(Комплекс №5)«ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №6) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №7) «ОРУ для детей старшего возраста)	(Комплекс №8)«ОРУ для детей старшего возраста)
Основные виды движений	1Ходьба в одной колонне с заданием для ног и рук (1е занятие) 2Ходьба по скамейке с мешочком на голове.(2е занятие) 3. Метание предметов в вертикальную цель(1, 2 занятие.)	1Построение в круг, размыкание. (3,4е занятие). 2.Ходьба по скамейке , руки за головой (3е занятие). 3Катание мяча в ворота и до столкновения (4е занятие) 4. Ползание по скамейке на четвереньках(3-е занятие.)	1перестроение в две колонны в движении(5е занятие). 2.Бег в колонне на скорость в играх и эстафетах (6е занятие). 3. Ползание животом вверх на стопах-ладонях (5е занятие). 4.Ходьба по скамейкедержа мяч над головой(5-е занятие.)	1.Бег в колонне ,повороты на месте переступанием (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3. Вращение, катание, закручивание юлой обруча(8е занятие). 4. Пролезание в обруч боком(8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Шагай через кочки»» (в равновесии) (см.картотека «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Гуси-лебеди!» (в беге «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Найди себе пару» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Мяч водящему»» (с метанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»
Ноябрь				

Тема	Фрукты	Осень поздняя	Дикие хивотные	День матери. Уроки вежливости
Задачи: Упражнять в расчете на 1-ый, 2-ой, 3-ий, в умении вести колонну детей, меняя направление и выполняя задания, в точных бросках мячей в руки партнера, рассчитывая силу и направление броска, Формировать умение расхождения из колонны направо и лево по одному и обратно в колонну, умение бросать набивные мячи двумя руками из-за головы одновременным резким толчком. Формировать умение прицеливаться и сочетать работу рук, ног и туловища при метании мяча в вертикальную цель двумя руками от груди (от головы) в парах. Формировать равновесие и правильную осанку. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании по скамейке на животе. Совершенствование координации движений в последовательном пролезании и подлезании в горизонтальные обручи, в ряд вертикальных обручей справа и слева боком.. Давать знания техники безопасности во время игры и соблюдения правил игры.				
Вводная Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, Бег 1,0 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.				
Обще развивающие упражнения	(комплекс №9) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №10) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №11) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №12) «ОРУ для детей старшего возраста)
Основные виды движений	1. Расчет на 1-ый, 2-ой, перестроение в две колонны. (1е занятие). 2. Ходьба по скамейке, собирая и раскладывая флажки. (2е занятие) 3. Броски набивных мячей двумя руками из-за головы. (1е занятие). 4. Бег, ведя колонну детей, выполняя задания (1, 2е занятие)	1. Ходьба с заданием на свисток и флажок (3е занятие). 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (4е занятие). 3. Перебрасывание мячей в парах из разных исходных положений (3е занятие) 4. Ходьба по скамейке, приседая в упор-присев (4-е зан.)	1. Ходьба навстречу с хлопком и спиной вперед. (6е занятие). 2. Ходьба из обруча в обруч, положенных на скамейку (7е занятие). 3. Метание мяча двумя руками в вертикальную цель в парах. (7е занятие). 4. Пролезание-подлезание в ряд горизонтальных обручей (6е занятие).	1. Пролезание боком в ряд вертикальных обручей (7е занятие). 2. Искусственная «Тропа здоровья» (7е занятие). 3. Бег на скорость в эстафетах и играх (8-е занятие)

Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Мышеловка» (в беге)(см.картотека «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Брось и поймай»(с бросанием и ловлей) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Пронеси ,не урони» (равновесие) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Угадай по голосу» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Психогимнастика М.И.Чистяковой

Декабрь

Тема	Домашние животные и птицы	Зима	Новый год	Зимние забавы
------	------------------------------	------	-----------	---------------

Задачи:

Развивать умение в ходьбе одной колонной, выполняя задания без предметов и с мячом, в чередовании обычного бега, ходьбы приставными шагами со сменой ведущих и направления. Развивать ловкость в различных бросках и ловле малого мяча с усложнением. Формировать умение отбивать мяч пальцами одной руки движением от локтя сбоку от себя. Формировать устойчивое и динамическое равновесие, правильную осанку. Упражнять в умении ритмично ползать на четвереньках боком, перелезать через скамейку, хватом с боков. Формировать умение перехода с пролета на пролет, следя за хватом рук. Давать детям понятие о правильной осанке и способах ее поддержания.

Вводная

Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу.

Бег с преодолением препятствий.

Ходьба с разным положением рук и ног

Общеразвивающие упражнения	(Комплекс №1) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №2) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс № 3) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс № 4) «ОРУ для детей старшего возраста)
-----------------------------------	---	---	--	--

Основные виды движений	1.Ходьба с хлопками на 3-ий и 4-ий шаги(1е занятие). 2Различные броски и ловля малого мяча.(1е занятие). 3.Ходьба по скамейке с палочкой на лопатах (2е занятие).	1Ходьба , принимая упор лежа на сигнал (3е занятие). 2.Ходьба по скамейке, перешагивая блинчик а середине(3,4е занятие). 3.Перелезание через скамейку боком на четвереньках(4е занятие)	1.Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча (5е занятие). 2.Переход с пролета на пролет , следя за хватом рук.5е занятие). 3.Отбивание мяча одной рукой на месте и вокруг (6е занятие) 4.Ходьба , выполняя задания, с перекатом с пятки на носок 6е занятие)	1.Бег одной колонной, выполняя задания(7е занятие). 2.Ходьба по скамейке с поворотом кругом(7е занятие). 3Бег на скорость в эстафетах и играх.(8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Передал — садись» (с бросанием и ловлей) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Из обруча в обруч»» (с лазанием и ползанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Зайцы и лиса» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Катание на санках» (в равновесии) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Дыхательное упражнение «Повороты головой»	Игра «Минеры»
Тема	Зимние забавы	Январь Зимующие птицы	Зимний спорт	Зимний спорт

Задачи:
 Укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании на животе по наклонной доске, подтягиваясь руками одновременно и попеременно.
 Формировать умение ведения мяча, толкая его пальцами вниз-вперед. Дать начальные знания о строении уха и почему нельзя громко Управлять в
 умении ходить одной колонной с перестроением и выполнением задания, умении бегать одной и двумя колоннами, с заданием на сигнал. Развивать
 ловкость в подбрасывании и ловле мягкой игрушки, катании ее на спине, ползая на четвереньках. Формировать равновесие и правильную осанку.
 Упражнять в умении жонглировать , метать и собирать бумажные комочки. Формировать умение лазать по лестнице вверх по диагонали с пролета на
 пролет. кричать.

Вводная
 Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2.
 Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей,

Общеразвивающие упражнения	(комплекс №5) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №6) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №7) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №8) «ОРУ для детей старшего возраста)
Основные виды движений	1..Ходьба с игрушкой, передавая ее с руки на руку(1е занятие) 2Бег за ведущим, меняя направлении.(2е занятие). 3.)(Подбрасывание и ловля мягкой игрушки1е занятие). 4.Подлезание на четвереньках с игрушкой на спине(2е занятие). 5.Ходьба по скамейке, перешагива листочки(2е занятие)	1.Расхождение направо- лево из одной колонны(4е занятие). 2.Ходьба по скамейке с остановкой(3е занятие). 3Ползание по наклонной доске на животе (4е занятие)	1.Ходьба с различными хлопками и без них (5е занятие). 2.Жонглирование бумажными комочками (6е занятие), 3.Ходьба по скамейке навстречу с расхождением (5е занятие).	1Бег на скорость в эстафетах и играх (7е занятие). 2.Ходьба вверх и вниз по наклонной доске»(7е занятие).. 3.Ведение мяча одной рукой в ходьбе (8е занятие). 3.Расчет на 1-й, 2-й (8е занятие).

Подвижные игры	«Два мороза» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Сбей кеглю» (с метанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Два мороза» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Мяч по кругу» (с бросанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Поворот головы»	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация
Февраль				
Тема	Зимние виды спорта	Зимние виды спорта	Профессии пап	День защитника Отечества
Задачи: в умении построения в шеренгу, принятия основной стойки по команде «Смирно!», в поворотах направо, налево, кругом, перестроения из шеренги Упражнять в круг, из одной колонны в две с поворотом через середину зала. Упражнять в умении ведения колонны, меняя направление и выполняя задания. Формировать умение принимать исходное положение при броске мяча двумя руками из-за головы через сетку вверх вперед с 2х метров. Упражнять в умении ведения мяча одной рукой в ходьбе и беге. Формировать динамическое равновесие и правильную осанку. Формировать умение перехвата рук и захвата ногами при лазании по горизонтальному канату, лежа под ним на спине. Закрепить правила дорожного движения и ознакомить с пользой дыхания животом, правильным дыханием.				
Вводная Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,0 минут, перестроение в колонны по 2,, ходьба по канату боком приставным шагом.				
Общеразвивающие упражнения	(комплекс №9) «ОРУ для детей старшего возраста»	(комплекс №10) «ОРУ для детей старшего возраста»	(комплекс №11) «ОРУ для детей старшего возраста»	(комплекс №12) «ОРУ для детей старшего возраста»

Основные виды движений	1).Выполнение команды :»Смирно!» (1е занятие) 2.(Броски двумя руками через сетку(1е занятие) 3.Ходьба по скамейке, прокатывая мяч в наклоне.(2е занятие) 4Лазание по лестнице, следя за правильным хватом(2е занятие)и	1.Перестроение из шеренги в круг.(3е занятие) 2.Ходьба по скамейке, руки в стороны.(3е занятие) 3 Лазание по горизонтальному канату, лежа под ним.(4е занятие) 4.Ходьба в одной колонне, выполняя задание (4е занятие)	1.Перестроение из одной в две колонны в движении.(5е занятие) 2.Бег, ведя колонну, меняя направление (6е занятие). 3Ходьба по скамейке с поворотами и в приседе.(5е занятие) 4.Ведение мяча одной рукой в ходьбе и беге (6е занятие)	1.Перестроение из одной в три колонны в движении (7е занятие) 2Броски мяча двумя руками через сетку.(7е занятие) 3. Бег на скорость в эстафетах и играх.(8е занятие) 4.Перестроение из шеренги в круг.(8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Точный пас» (с метанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Найдем следы зайца» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	Сухой бассейн (в равновесии) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Кот и мыши» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Психогимнастика М.И.Чистяковой

март

Тема

ПДД

Профессии мам

Весенние забавы

Зоопарк

Задачи:
 Формировать умение ходить шеренгой, взявшись за руки, с одной стороны зала на другую и колонной, сцепившись за пояс, вправо и влево приставными шагами. Упражнять в умении ходить колонной, выполняя задания с поворотами на месте переступанием. Упражнять в умении чередовать обычный бег, бег захлестывая голень, бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Формировать умение при катании мяча двумя руками с попаданием в куглю и при метании мяча одной рукой из-за головы в вертикальную цель. Формировать умение метать мяч двумя руками от груди(головой) в корзину на высоте 1метр. Ознакомить детей с разницей движения кисти руки при катании обруча прямо и по кругу Формировать устойчивое равновесие и навык правильной осанки. Формировать умение ползанию на животе по-пластунски под шнуром. Совершенствовать умение завязывать и развязывать узелки. Ознакомить детей с сердцем, как мотором человека.

Вводная
 Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения.
 Ходьба и бег через кольца, с изменением направления движения.
 Бег до 1 минут.
 Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения	(комплекс №1) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №2) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №3) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №4) «ОРУ для детей старшего возраста)
Основные виды движений	1.Ходьба шеренгой а другую сторону зала.(1е занятие) 2.Катание мяча с попаданием в кеглю .(2е занятие) 3.Ходьба по скамейке (1,2е занятие)	1.Ходьба в колонне вправо , влево приставными шагами.(3е занятие) 3.Метание мяча одной рукой в вертикальную цель .(3е занятие) 3Ползание на животе по-пластунски под шнуром.(4е занятие) 4.Повороты направо, налево на месте(4е занятие)	1.Ходьба в колонне, выполняя задание (5е занятие) 2.Ходьба парами со связанными внутри ногами (6е занятие) 3Метание мяча двумя руками от груди в корзину(6е занятие). 4.Ползание на предплечьях-коленях. (6е занятие). 5.»Ласточка» после кружения и остановки (5е занятие).	1.Чередование разных видов бега, ведение колонны(7е занятие). 2Катание обруча прямо и по кругу(7е занятие). 3.Бег на скорость в эстафетах и играх (8е занятие) 4.Метание мяча с попаданием в городок(8е занятие).

Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Дорожка препятствий» (с лазанием и ползанием)(см.приложение «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Жмурки с колокольчиком» (в равновесии)(см.приложение «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Ловишки с мячом» (в беге)(см.приложение «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Жмурки с колокольчиком» (в равновесии)(см.приложение «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Игра «Заколдованный ребенок»

Апрель

Тема	Перелетные птицы	Перелетные птицы	Космос	Космос
------	------------------	------------------	--------	--------

Задачи: ЗАДАЧИ:

Закрепить умение поворачиваться направо и налево в движении из колонны. Упражнять в умении ходьбы и беге одной колонной, меняя направление и выполняя задания. Упражнять в умении расчета на 1,2,3ий .Упражнять в умении чередовать обычный бег с остановкой в упор лежа. Формировать умение броска набивного мяча двумя руками из-за головы, быстро разгибая руки. Упражнять умению ведения мяча одной рукой мягкими плавными движениями согнутых пальцев, продвигаясь шагом прямо и с поворотами. Формировать устойчивое и динамическое равновесие и навык правильной осанки. Упражнять лазать по лестнице переходя с пролета на пролет., передвигаться, сидя верхом , по скамейке.

Вводная

Ходьба с изменением направления.
Ходьба в два круга во встречном направлении.
Бег со средней скоростью (до 1,0 мин).
Бег с перешагиванием через шнуры.
Ходьба и бег с разным положением рук и ног

Общеразвивающие упражнения	(комплекс №5) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №6) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №7) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №8) «ОРУ для детей старшего возраста)
Основные виды движений	1.Повороты на месте, направо, налево в колонне(1е занятие). 2Ходьба по канату боком приставным шагом(1е занятие) 3.Броски набивных мячей из-за головы двумя руками (2е занятие). 4.Ходьба в колонне, выполняя задания для рук и ног(2е занятие).	1.Бег, меняя направление, колонной и парами(3е занятие) 2.Балансирование на набивном мяче с опорой (3е занятие). 3Лазание по лестнице одноименным способом.(4е занятие).	1.Расчет на 1,2,3 ий (5 занятие). 2Равновесие на одной ноге на время (15сек)(5 занятие). 3. Переход с пролета на пролет(6е занятие)).	1.Бег на скорость в эстафетах и играх(8е занятие) 2Ведение мяча одной рукой в ходьбе с поворотами(7е занятие). 3Ходьба и бег парами, поворачиваясь на сигнал.(8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Утки и охотники» (с метанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Сухой бассейн» (с ползанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Утки и охотники» (с метанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Сухой бассейн» (с ползанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладошки»	Дыхательное упражнение «Шаги»	Дыхательное упражнение «Ладошки»	Релаксация
Май				
Тема	ПДД	День Победы	Летние виды спорта	Летние виды спорта

Задачи:

Упражнять умение в построении в круг, размыкании на вытянутые руки; в построении парами после ходьбы в рассыпную, в выполнении определенных заданий на разные сигналы в ходьбе одной колонной. Упражнять в умении чередования ходьбы и бега парами, взявшись за руки, внутри кругового шнура, в ведении колонны, меняя направление, в беге на скорость в эстафетах и играх. Упражнять резкому, хлещущему движению кисти при метании предметов одной рукой вдаль из-за спины через плечо. Упражнять в соразмерности силы броска и направлении полета мяча, перебрасывая его в парах от груди через сетку. Формировать равновесие и навыки правильной осанки. Упражнять умение правильно держаться за рейки, передвигаясь с пролета на пролет.

Вводная

Ходьба с изменением направления.

Ходьба в две во встречном направлении.

Ходьба и бег с разным положением рук и ног

Общеразвивающие упражнения	(комплекс №9) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №10) «ОРУ для детей старшего возраста)	(комплекс №11) «ОРУ для детей старшего возраста)	«Танцы»(комплекс №12) «ОРУ для детей старшего возраста)
Основные виды движений	1Построение в круг, размыкание на вытянутые руки...(1е занятие). 2Ходьба по скамейке с мешочком на голове(1,2е занятие).. 3.Метание предметов одной рукой вдаль(2е занятие).	1.Ходьба , выполняя задания на определенный сигнал(3,4е занятие).. 2Метание предметов в подвижную цель.(3,4е занятие).. 3.Передвижение по пролетам по диагонали(3,4 занятие)	1Построение парами после ходьбы в рассыпную(5е занятие). 2. Ходьба по скамейке приставным шагом(6е занятие).. 3. Броски мяча в парах от груди через сетку (6е занятие.)	1.Бег на скорость в эстафетах и играх (7е занятие). 2Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку(7е занятие). 3.Лазание по лестнице разноименными способами(8е занятие)(8е зан.) 4 Бег колонной и парами, меняя направление.(8е занятие.).
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»

Подвижные игры	«Бег в мешке» (в равновесии) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Мышеловка» (в беге) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Пронеси -не урони» (в равновесии) «Подвижные игры для детей старшего возраста»	«Утки и охотники» (с бросанием) «Подвижные игры для детей старшего возраста»
Заключительная	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»

•Дети от 6 до 7 лет

Этапы занятия Занятие	1-я неделя	2-неделя	3-неделя	4-я неделя
	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	2	3	4	5
Сентябрь				
Тема	ДИАГНОСТИКА			«Цветы»
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, метание на дальность и в цель, упражнять в перебрасывании мяча через сетку, формировать навык правильной осанки, воспитывать нравственно-волевые качества, развивать ориентировку в пространстве Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.				
Вводная Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Построение в две колонны и обратно в одну				

Обще развивающие упражнения	Без предметов Комплекс №4 (см.картотеку «ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»)	С малым мячом Комплекс №2 »ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	Без предметов Комплекс №4ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С малым мячом. Комплекс №2 ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой (1,2е занятие). 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние – 3 м (2е занятие).	1. Метание мяча в цель(3,4е занятие). 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя способами(4е занятие) 3.Лазание по гимнастической стенке(3-е занятие)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг ,(5е занятие) 2. Ходьба по гимнастической скамейке ,на середине присесть, пойти дальше(6е занятие).(Собери цветы) 2.Метание мешочка на дальность(5е занятие). 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя(6е занятие)	1.Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3. Отработка элементов игры «Волейбол»(отбивание мяча двумя руками) (8е занятие).
Гимнастика для глаз	Комплекс №1(см.картотеку «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2«Гимнастика для глаз»	Комплекс №3«Гимнастика для глаз»	Комплекс №4«Гимнастика для глаз»
Подвижные игры, эстафеты, игровые задания	«Кого назвали, тот и ловит» (с бросанием и ловлей)(см.картотеку «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Гуси-лебеди» (в беге)» «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Разойдись,-не упади)» (в равновесии) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Парный бег» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)

Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Погончики» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ладшки» (А.Н.Стрельникова)	Релаксация
Октябрь				
Тема:	Осень золотая	Деревья	Грибы, ягоды	Овощи
Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в бросании мяча, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; формировать навыки правильной осанки, воспитывать нравственно-волевые качества, развивать ориентировку в пространстве				
Вводная Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой»(между деревьями), с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.				
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом (Комплекс №2)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С гимнастическими палками(комплекс №3) ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С гимнастическими палками (комплекс №3)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С малым мячом (Комплекс №2)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»

Основные виды движений	1 Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. (1е занятие) 2.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую(2е занятие)	1. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте(3,4е занятие). 2. Ведение мяча ,забрасывание его в корзину двумя руками(3е занятие). 3.Пролезание в обруч прямо (4е занятие)	1.Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами(5е занятие). 2.Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках (6е занятие). 3. Ходьба приставным шагом по 1 ступени гимнастической стенки (5е занятие).	1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами)(8е занятие). 4. Эстафета с кубиком на ракетке(8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №5(см.приложение «Гимнастика для глаз»)	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Шагай через кочки»» (в равновесии) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Встречные перебежки» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Найди себе пару» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Пожарные»» (с лазанием и ползанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»
Ноябрь				
Тема	Фрукты	Осень поздняя	Дикие животные	Уроки вежливости
Задачи: Совершенствовать умение ходьбы и бега по кругу, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; упражнять ходьбе по канату, положенному на пол,, бросанию мешочка в цель; совершенствовать навыки перехода по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном подползании под скамейкой, прокатывании обручей, ползании по скамейке с «блинчиком»на спине; формировать навыки правильной осанки, воспитывать нравственно-волевых качества, развивать ориентировку в пространстве.				

Вводная Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.				
Обще развивающие упражнения	С обручем (комплекс №6)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С гимнастической палкой (комплекс №9)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С гимнастической палкой (комплекс №9) ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С обручем (комплекс №6) ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»
Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом (1е занятие). 2.Ходьба по скамейке, приседая в упор присев(2е занятие) 3. Расхождение направо-налево,слияние в одну колонну(1е занятие). 4.Бег, ведя колонну детей (1,2е занятие)	1.Ползание под скамейкой боком (3е занятие). 2. Прокатывание обруча друг другу (4е занятие). 3. «Попади в корзину» расстояние – 3 м(3е занятие)	1.Ползание по гимнастической скамейке с «блинчиком» на спине(6е занятие). 2. Метание в цель(7е занятие). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет(7е занятие). 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики(6е занятие).	1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3 Броски больших мячей двумя руками из-за головы)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Перебрось мяч через сетку»(с бросанием и ловлей) «Подвижные игры для детей подготовительного к	«Медведь и пчелы» (с лазанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Кот и мыши» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)

		школе возраста)		
Заключительная	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Психогимнастика М.И.Чистяковой
Декабрь				
Тема	Домашние животные и птицы	Зима	Зимние забавы	Новый год
Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, перестроение из одной колонны в две; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; совершенствовать навыки в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; упражнять контроль за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие, воспитывать нравственно-волевые качества, совершенствовать в ориентировке в пространстве.				
Вводная Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	На гимнастической скамейке (Комплекс №7)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С флажками (комплекс №8)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С веревкой (комплекс № 10)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С веревкой, стоя в кругу (комплекс № 11)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»
Основные виды движений	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет(1е занятие). 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди(1е занятие). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, другая махом,	1.Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м (3е занятие). 2.Отбивание мяча в ходьбе(3,4е занятие). 3.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола(4е	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу (5е занятие). 2.Ходьба по скамейке с палочкой за лопатками5е занятие). 3.Ходьба с	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3.Бег на скорость в эстафете (8е занятие)

	перешагивая снизу – сбоку скамейки (2е занятие).	занятие)	перешагиванием через шнур(6е занятие) 4.Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками(6е занятие)	
Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Передал — садись» (с бросанием и ловлей) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Из обруча в обруч»» (с лазанием и ползанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Зайцы и лиса» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	Бассейн сухой (в равновесии) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Дыхательное упражнение «Повороты головой»	Игра «Минеры»

Январь

Тема	Зимние забавы	Зимующие птицы	Зимний спорт	Зимний спорт
-------------	---------------	----------------	--------------	--------------

Задачи:

Формировать умение выполнения приставного шага; тренировать перестроение в две колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, закреплять умения на равновесие на гимнастической стенке, воспитывать нравственно-волевые качества, тренировать ориентировку в пространстве. Знакомиться доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Вводная

Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2.

Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки.

Повороты «направо», «налево», «кругом»

Общеразвивающие упражнения	С короткой скакалкой (комплекс №12)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С обручем (комплекс №6)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С обручем (комплекс №6)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С короткой скакалкой (комплекс №12)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»
Основные виды движений	1.Метание мешочков в цель с расстояния 3 м..(1е занятие) 2.Подлезание под палку (высота – 40 см)(2е занятие). 3. Перешагивание через рейку (высота – 40 см)(1е занятие). 4.Ползание по скамье с «блинчиком» на спине(2е занятие). 5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении(2е занятие)	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу с расхождением(4е занятие). 2.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой(3е занятие). 3 Ползание по скамейке с «блинчиками» на спине в чередовании с подлезанием в обруч(4е занятие)	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие (5е занятие). 2. Влезание на гимнастическую стенку(6е занятие), 3.Влезание на гимнастическую стенку по диагонали 4. Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед(5е занятие).	1.Дыхательная гимнастика (7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие).. 3. Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой)(8е занятие). 3.Забрасывание мяча в кольцо (8е занятие).
Подвижные игры	«Два мороза» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Сбей кеглю» (с метанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Два мороза» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Мяч по кругу» (с бросанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Заключительная	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Поворот головой»	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация

Февраль

Тема	Зимние виды спорта	Зимние виды спорта	Профессии пап	День Защитника Отечества
------	--------------------	--------------------	---------------	--------------------------

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закреплять умение сохранять равновесие, правильную осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, развивать ловкость и глазомер при метании в цель, закреплять навыки правильной осанки, проводить профилактику плоскостопия, воспитывать нравственно-волевых качества, совершенствовать ориентировку в пространстве. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.				
Вводная Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2,, ходьба по канату боком приставным шагом.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов (комплекс №4)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С малым мячом (комплекс №2)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С гимнастической палкой (комплекс №3)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С малым мячом (комплекс №2)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через рейки (высота – 50 см). (1е занятие) 2. Броски мяча вверх и ловля его 2 руками.(1е занятие) 3. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову.(2е занятие) 4.Бросание мяча с хлопком(2е занятие)и	1.Метание в цель с расстояния 4м.(3е занятие) 2. Ползание по скамейке с блинчиками на спине.(3е занятие) 3.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.(4е занятие) 4. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча (4е занятие)	1.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).(5е занятие) 2.Пролезание в обруч (поочередно прямо, левым боком) (6е занятие). 3.Ходьба на носках между предметами(5е занятие) 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с блинчиком на голове (6е занятие)	1.Дыхательная гимнастика. (7е занятие) 2.Искусственная «Тропа здоровья».(7е занятие) 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота).(8е занятие) 4. Лазание по гимнастической стенке.(8е занятие)

Гимнастика для глаз	Комплекс №5 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №6 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №7 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №8 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«В чьей команде меньше мячей»(с метанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Кот и мыши» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	Сухой бассейн (в равновесии) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Кот и мыши» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Психогимнастика М.И.Чистяковой
Март				
Тема	ПДД	Профессии мам	Весенние забавы	Зоопарк
Задачи: Закреплять умения ходьбы и бега в чередовании, расхождения направо и влево , в лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в беге до 2мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер точность попадания в метании; Формировать умение во вращении обручей.				
Вводная Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через кольца, с изменением направления движения. Бег до 2 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	С большим мячом (комплекс №5)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	На гимнастической скамейке (комплекс №7)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С обручем (комплекс №6)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С флажками (комплекс №8)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»

Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с блинчиком на голове, руки на поясе.(1е занятие) 2. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом.(2е занятие) 3. Перестроение из одной колонны в две, расхождением направо и налево(1,2е занятие)	1. Метание в цель.(3е занятие) 3. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.(3е занятие) 3.Пролезание под шнур (высота – 40 см), не касаясь руками пола.(4е занятие) 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с блинчиком на голове, руки на поясе(4е занятие)	1. Метание мячей в цель на очки (две команды)(5е занятие) 2.Пролезание в обруч в парах (6е занятие) 3.Прокатывание обручей друг другу(6е занятие). 4. Вращение обруча на кисти руки(6е занятие). 5. лазание по гимнастической стенке(5е занятие).	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3. «Тоннель»(8е занятие) 4.Катание мяча с попаданием в кеглю(8е занятие).
Гимнастика для глаз	Комплекс №1(см.приложение «Гимнастика для глаз»)	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Дорожка препятствий» (с лазанием и ползанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Жмурки с колокольчиком)»(в равновесии)«Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Ловишки с мячом» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Жмурки с колокольчиком)» (в равновесии) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)
Заключительная	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Игра «Заколдованный ребенок»
Апрель				
Тема	Космос	Космос	Перелетные птицы	Перелетные птицы
Задачи: Закреплять умения в ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закреплять умения в ходьбе с изменением направления, беге с высоким подниманием бедра, в ведении мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метанию на дальность;закрепить умения в упражнениях на равновесие, ориентировке в пространстве				

Вводная Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	С гимнастическими палками (комплекс №9)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С веревкой (комплекс №10)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С веревкой стоя в кругу (комплекс №11)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С короткой скакалкой (комплекс №12)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»
Основные виды движений	1.Ходьба парами по двум параллельным скамьям(1е занятие). 2.Ползание на животе по-пластунски(1е занятие) 3. Метание мешочков в цель(2е занятие). 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись(2е занятие).	1.Ходьба на высоких носках(3е занятие) 2. Метание мешочка на дальность(3е занятие). 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол)(4е занятие).	1. Ходьба боком приставным шагом по канату(5 занятие). 2.Метание одной рукой из-за головы через плечо(5 занятие). 3. Лазание по гимнастической скамейке с блинчиком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты(6е занятие)).	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие). 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие). 3.Ходьба парами со связанными внутри ногами(8е занятие)
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Охотник и утки» (с метанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Охотник и утки» (с метанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Ловишки с мячом» (в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Жмурки с колокольчиком» (в равновесии).
Заключительная	Дыхательное упражнение «Ладони»	Дыхательное упражнение «Шаги»	Дыхательное упражнение «Ладони»	Релаксация
Май				

Тема	ПДД	День Победы	Летние виды спорта	Летние виды спорта
Задачи: Формировать умение в беге на скорость; упражнять в метании мяча в цель, в метании мешочка на дальность; ведении мяча змейкой, воспитывать нравственно-волевые качества, закреплять умения ориентировки в пространстве				
Вводная Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Ходьба и бег с разным положением рук и ног				
Общеразвивающие упражнения	С мячом (комплекс №1)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С малым мячом (комплекс №2)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	С гимнастическими палками (комплекс №3)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»	Без предметов «Танцы»(комплекс №4)ОРУ для детей подготовительного к школе возраста»
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спиной.(1е занятие). 2.Метание теннисного мяча в цель(1,2е занятие).. 3. Ходьба по гимнастической скамье с хлопком над головой на каждый шаг(2е занятие).	1. Ведение мяча ногой по прямой (футбол)(3,4е занятие).. 2. Метание мешочка на дальность(3,4е занятие).. 3. Бег в колонне(3,4 занятие)	1.Ведение мяча и забрасывание в корзину(5е занятие). 2. Ползание по гимнастической скамье на 2 руках(6е занятие).	1.Дыхательная гимнастика(7е занятие).. 2.Искусственная «Тропа здоровья»(7е занятие).. 3.Детский волейбол (в кругу)(8е занятие).
Гимнастика для глаз	Комплекс №1 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №2 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №3 «Гимнастика для глаз»	Комплекс №4 «Гимнастика для глаз»
Подвижные игры	«Бег в мешке»(в равновесии) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Догони»(салки по кругу)(в беге) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Дружные пары»(в равновесии) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)	«Утки и охотники» (с бросанием) «Подвижные игры для детей подготовительного к школе возраста)

Заключительная	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация	Дыхательное упражнение «Насос»
-----------------------	------------	--------------------------------	------------	--------------------------------

•2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами

Содержание работы	Сроки выполнения
Консультативная помощь воспитателям групп ▲ проведение консультаций по мере необходимости ▲ ознакомление с новинками специальной литературы ▲ совместное проведение родительских собраний ▲ оказание помощи в подготовке материалов информационного уголка для родителей ▲ совместное подведение итогов психолого-педагогического обследования воспитанников в начале и конце учебного года, формирование выводов относительно динамики и стабильности полученных результатов.	В течении года
Взаимодействие с коллективом ДОО ▲ сотрудничество с узкими специалистами ДОО: учителями-тифлопедагогами, педагогом-психологом, музыкальными руководителями, медицинским персоналом. ▲ Участие в проведении семинаров и педсоветов ДОО. ▲ Подготовка к праздникам к Дню Защитника Отечества ▲ Подготовка к мероприятиям по ПДД ▲ Подготовка к мероприятиям по встрече с родителями «Папа, мама , я -спортивная семья»	В течении года По календарному плану ДО

•

•2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информации
-------	------	--------	--------------	---------------------------

20.09.24	Организация непрерывной образовательной деятельности по физической культуре	3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11,	Собрание для родителей	Дата назначается администрацией ГБДОУ
В течение учебного года	По потребности родителей		Консультации для родителей	Понедельник- (18.00-19.00) Среда –(18.00-19.00)
Февраль 2026	День защитника Отечества		Фотоколлаж для родителей по итогам спортивного праздника, посвященного дню защитника Родины	В течении месяца
01.01.25	«Папа, мама, я - спортивная семья»	10,11	Спортивное мероприятие	Январь 2026 года
Июнь 2026	Правила дорожного движения		Фотоколлаж для родителей по итогам спортивного праздника по правилам дорожного движения	В течении месяца

•

3.Организационный раздел

3.1.Условия реализации программы

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с нарушениями зрения.

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка с нарушениями зрения раннего и дошкольного возраста в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

1. Личностно-порождающее взаимодействие педагогических работников с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых

каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка с нарушениями зрения.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Разработка и реализация программы индивидуального сопровождения ребенка с нарушениями зрения, а именно с сочетанными зрительными патологиями, осложняющими естественное развитие адаптационно-компенсаторных механизмов.

7. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка с нарушениями зрения раннего и дошкольного возраста.

8. Профессиональное развитие педагогических работников, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогических работников и управленцев, работающих по Программе.

9. Основные требования к социокультурной среде развития и воспитания обучающихся с нарушениями зрения. Социокультурная среда развития и воспитания обучающихся с нарушениями зрения должна отражать:

а) владение педагогическим работниками:

специальными знаниями и умениями в области практического взаимодействия с детьми в системе координат "зрячий - слепой", "зрячий - слабовидящий";

правилами культуры общения с ребенком, отражающим происходящее в условиях отсутствия или значительного нарушения зрения (выраженные трудности зрительного отражения в очках), суженной сенсорной сферы с опорой на слух и остаточное зрение; умениями организации предметно-пространственной среды с обеспечением слепому ребенку мобильности, активности, самостоятельности, безопасности, развитие интересов; слабовидящему ребенку осмысленности ее зрительного восприятия, мобильности, общей и сенсорно-перцептивной активности, самостоятельности, безопасности, обогащение опыта зрительного отражения с развитием ориентировочно-поисковой, информационно-познавательной роли зрения

умением организовывать общение и взаимодействия обучающихся в системе координат "слепой - слепой", "слабовидящий - слабовидящий", "с пониженным зрением - с пониженным зрением", "зрячий - слепой", "зрячий - слабовидящий", "зрячий - с пониженным зрением";

коммуникативными умениями для вербальной ориентации ребенка с нарушениями зрения в предметно-пространственной среде, социально-бытовой, игровой ситуации;

методами взаимодействия с семьей обучающегося с нарушениями зрения с повышением ею адекватности в оценке возможностей ребенка;

б) позиции (установки) педагогического работника:

принятие ребенка с нарушениями зрения, прежде всего, как ребенка, обладающего потенциалом личностного роста;

ребенок специально должен быть обучен тому, что зрячий постигает сам;
стараться не занижать и не завышать требования к ребенку;
педагогический работник оказывает ребенку с нарушениями зрения адекватную практическую поддержку и помощь в деятельности, не подавляя его инициативность и самостоятельность;
разумная по степени проявления инициатива вовлечения ребенка с нарушениями зрения в разные виды детской деятельности, оставляющая за ним право реализовывать свой выбор;
своевременная корректировка собственной оценки реальных и потенциальных возможностей ребенка.

В дошкольном учреждении созданы условия, способствующие освоению детьми со зрительными нарушениями основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграции в образовательном учреждении:

- ✧ Своевременное выявление детей с трудностями адаптации, обусловленными ограниченными возможностями здоровья;
- ✧ Определение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), детей – инвалидов.
- ✧ Обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ОВЗ, оказание им квалифицированной помощи в освоении программы. Систематическое проведение необходимой профилактической работы по сохранению здоровья.
- ✧ Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом индивидуальных возможностей особенностей детей.
- ✧ Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ .

✧ **Примечание:**

Содержание образовательного процесса в группах компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения определяется «Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей слабовидящих, для детей с амблиопией, косоглазием) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга»

3.2.1. Организация предметно-пространственной развивающей образовательной среды

-ППРС должна отражать ценности, на которых строится программа воспитания, способствовать их принятию и раскрытию ребенком с ОВЗ.

-Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

-Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится Организация.

-Среда должна быть экологичной, природосообразной и безопасной.

-Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность общения, игры и совместной деятельности. Отражает ценность семьи, людей

разных поколений, радость общения с семьей.

-Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

-Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей обучающихся, героев труда, представителей профессий) Результаты труда ребенка с ОВЗ могут быть отражены и сохранены в среде.

-Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

-Среда предоставляет ребенку с ОВЗ возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции. Вся среда дошкольной организации должна быть гармоничной и эстетически привлекательной.

▲
▲
▲
▲
▲
**Календарный учебный график
государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 13 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга
на 2024-2025 учебный год**

▲ Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год разработан в соответствии с пунктом 9 статьи 2, пунктом 10 статьи 13
▲ Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

▲
Регламентирование образовательного процесса на учебный год
▲

Начало учебного года	01.09.2025 г.
Окончание учебного года	31.08.2026 г.
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	4 ноября -День народного единства , дополнительный день отдыха - 6 ноября; 1, 2, 3, 4, 5, 8 января 2025 г. - новогодние каникулы; 23 февраля 2025 г. - День защитника Отечества , дополнительный день отдыха- 24 февраля 2025 г. 8 марта 2025 г. - Международный женский день , дополнительный день отдыха 10 марта

		2025 г.; - Праздник Весны и Труда , дополнительные дни отдыха – 2 мая; 9 мая 2025 г. - День Победы , дополнительный день отдыха 9 мая 2025 г.; 12 июня 2025 г. - День России , дополнительный день отдыха 13 июня.		
Продолжительность учебной недели		5 дней		
Продолжительность учебного года (количество полных недель) – 39				
1 полугодие		Период каникул	2 полугодие	
Продолжительность полугодия	Число недель (полных)		Продолжительность полугодия	Число недель (полных)
С 01.09.2025 г. по 31.12.2025 г.	16	01.01.2026 г. - 08.01.2026 г.	09.01.2026 г. по 28.06.2026 г.	23

• **Занятий по физкультуре во всех группах – 2. На улице физкультура допускается ТОЛЬКО с 5 – 7 лет, остальные группы проводят занятия в зале (группе)**

3.2. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки

Образовательный процесс предусматривает решение программных образовательных задач в ходе совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями воспитанников группы.

Планирование образовательной нагрузки разработано в соответствии с максимально допустимым объёмом образовательной нагрузки для возрастной группы в соответствии

- с Санитарными правилами СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);

- с санитарными правилами и нормами с СанПин 1.2.3685-1 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2);

Непрерывная образовательная деятельность организуется как совместная интегративная деятельность педагогов с детьми, которая включает различные виды детской деятельности.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей:

- с 3 – 4 лет – не более 15 минут
- с 4 – 5 лет – не более 20 минут
- с 5 – 6 лет – не более 25 минут
- с 6 – 7 лет – не более 30 минут

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25 – 30 минут в день

▲ 3.3.1 Материально-техническое обеспечение и особенности организации ППРС.

▲ ППРС должна отражать ценности, на которых строится программа воспитания, способствовать их принятию и раскрытию ребенком с ОВЗ.

▲ Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

▲ Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится Организация.

▲ Среда должна быть экологичной, природосообразной и безопасной.

▲ Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность общения, игры и совместной деятельности. Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

▲ Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

▲ Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей обучающихся, героев труда, представителей профессий) Результаты труда ребенка с ОВЗ могут быть отражены и сохранены в среде.

▲ Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

▲ Среда предоставляет ребенку с ОВЗ возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной

культурной традиции. Вся среда дошкольной организации должна быть гармоничной и эстетически привлекательной.



3.2. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки

Образовательный процесс предусматривает решение программных образовательных задач в ходе совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями воспитанников группы.

Планирование образовательной нагрузки разработано в соответствии с максимально допустимым объёмом образовательной нагрузки для возрастной группы в соответствии

- с Санитарными правилами СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- с санитарными правилами и нормами с СанПин 1.2.3685-1 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2);

Непрерывная образовательная деятельность организуется как совместная интегративная деятельность педагогов с детьми, которая включает различные виды детской деятельности.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей:

- с 3 – 4 лет – не более 15 минут
- с 4 – 5 лет – не более 20 минут
- с 5 – 6 лет – не более 25 минут
- с 6 – 7 лет – не более 30 минут

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25 – 30 минут в день

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (специальные условия обучения и воспитания детей с нарушением зрения)

Функциональные расстройства зрения отрицательно влияют на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии и состоянии здоровья. Поэтому организация развивающей среды для таких детей включает

всебя создание условий для развития ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений. Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление. На основе рекомендаций врача окулиста исключены упражнения и игры с прыжками.

3.3.1 Материально-техническое обеспечение и особенности организации ППРС.

-ППРС должна отражать ценности, на которых строится программа воспитания, способствовать их принятию и раскрытию ребенком с ОВЗ.

-Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

-Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится Организация.

-Среда должна быть экологичной, природосообразной и безопасной.

-Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность общения, игры и совместной деятельности. Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

-Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

--Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей обучающихся, героев труда, представителей профессий) Результаты труда ребенка с ОВЗ могут быть отражены и сохранены в среде.

-Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

-Среда предоставляет ребенку с ОВЗ возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции. Вся среда дошкольной организации должна быть гармоничной и эстетически привлекательной.

4. № п / п	Наименование	Примечание	Кол- во (шт.)
1	Балансировочная подушка	Диаметр 150	2
2	Бассейн сухой с мячиками	Диаметр 3500, пр-ль «Альма»	1
3	Вибродорожка массажная	ммпк-1	1
4	Виброскамейка массажная	ммпк-1	1
5	Горка корректирующая	ммпк-1	1

6	Дорожка сенсорная		1
7	Дорожка гофр	со следочками	
8	Дорожка массажная		3
9	Канат	Длина 2500	1
10	Коврик массажный	260х260	12
11	Кегли (набор)		1
12	Кольцеброс (набор)		1
13	Кольцо массажное	Диаметр 150	12
14	Конусы	Высота 300	8
15	Координатор движения	ммпк-1	1
16	Конструктор «Улитка»	Длина 2000	
17	Лесница с зацепами	Длина 2500,ширина 200,высота 30	
18	Лесница веревочная с деревянными рейками	Длина 4300	1
19	Мяч- массажер	Диаметр 10	12
20	Мягкий модуль « Змейка»	Длина 3000	1
21	Мат	Длина 2000, ширина 1000, высота 90-	
22	Мячи большие	Диаметр 200-250	12
23	Мячи средние	Диаметр 100-120	12
24	Набор игровой «Кузнечик»		1
25	Набор мягких объемных модулей	Пр-ль «Альма»	1
26	Обруч малый	Диаметр 550-600	12
27	Палка гимнастическая короткая	Длина 750	12
28	Скакалка короткая	Длина 600	12
29	Скакалка длинная	Длина 1200-1500	12

30	Скамейка гимнастическая	Длина 4000,ширина 240 ,высота300	2
31	Скамейка гимнастическая короткая	Длина 2000,ширина240, ,высота400	1
32	Стенка гимнастическая	Высота 2800, ширина1500	
33	Тренажер универсальный	ммпк-1	1
34	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина 590,ширина450,диаметр корзины450,длина сетки400	2
35			

3.3. Организация жизни и деятельности детей (расписание)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	12.30.00-19.00	7.00-13.30	12.30-19.00	7.00-13.30	7.00-13.30
Утренняя гимнастика		8.00-8.08 гр.5		8.00-8.10 гр.4	8.00-8.09 гр.№10
		8.10-8.18 гр.3		8.10-8.20 гр.6	8.10-8.19 гр.№11
				8.20-8.30 гр.9	8.20-8.29 гр.12
Занятия по физической культуре	15.15-15.45	8.50-9.05	15.15-15.45	9.00-9.15	9.00-9.20
	Подготов. гр.№9	Младшая гр.№7	Подготов. гр.№12	Младшая гр.№8	Средняя гр.№5
	15.50-16.15	9.10-9.25	15.50-16.15	9.25-9.40	9.30-9.55
	Старшая гр №11	Младшая гр.№8	Старшая гр.№10	Младшая гр.№7	Старшая гр.№10
	16.20-16.50	9.30-9.50	16.20-16.50	10.00-10.20	10.10-10.40
	Подготов.гр №4	Средняя гр.5	Старшая. гр.№6	Средняя гр.№3	Подготов. гр.№9

		10.00-10.20		10.30-10.55	11.50-12.20
		Средняя гр.№3		Старшая.гр №11	Подготов.гр №6
		10.25-10.50			
		Старшая гр №12			
		11.50-12.20			
Консультации для родителей		Подготов. гр.№4			
	18.00-19.00		18.00-19.00		
	гр. 3,4,5,6,7		гр. 8,9,10,11,12		

Примечание: вместо каждого последнего занятия месяца проводится спортивный досуг

3.4. Учебно-методическое обеспечение

- 1.Э.И.Адашквичене "Баскетбол для дошкольников", М., 1983
- 2.Р.И.Амарян, В.А.Муравьев «Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста», Москва, Айрис-пресс, 2004
- 3.Т.А.Анисимова «Физическое воспитание детей 2-7 лет», Развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, Волгоград, "Учитель",2010
- 4.Е.А.Вавилова "Учите детей бегать ,прыгать, лазать", М., 1983.
- 5.А.Е.Вавилова "Развивайте у дошкольников силу, ловкость , выносливость."-М.,1981.
- 6.М.П.Голощекина "Лыжи в детском саду". М.,1977
- 7.Л.Д.Глазырина «Физическая культура- дошкольникам», «Программа и программные требования», «Пособие для педагогов дошкольных учреждений» , Москва,Владос, 2001
- 8.О.Е.Громова «Спортивные игры для детей», Москва,Тц Сфера, 2008
- 9.Г.В.Каштанова, Е.Г.Мамаева «Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников», Москва, 2006
- 10.М.Ю. Картушина"Праздники здоровья для детей 6-7-лет." М.,2008
- 11.А.В. Кенеман, Д.В.Хухлаева "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста".- М.,1981.
- 12.Т.П. Лескова, П.П.Бусинская, В.И.Васюкова "Общеразвивающие упражнения в детском саду.", М.,1981
- 13.Л.И.Лотохина "Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых», Москва, АСТ Астрель, 2009
- 14.О.М.Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры», Волгоград, Учитель 2007

4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

ИТОГО: **Высокий** _____ **Средний** _____ **Низкий** _____