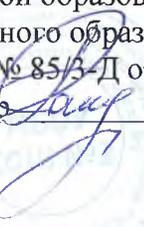


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №2

Приложение №1  
к основной образовательной программе  
дошкольного образования МБОУ СОШ №2  
(приказ № 85/3-Д от 03.07.2024)  
Директор  И.С. Панышина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЙ РАЗВИТИЕ»**

## Содержание

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Цели и задачи реализации программы	3
1.2	Принципы и подходы к формированию программы	3
1.3	Возрастные особенности физического развития детей	3
1.4	Планируемые результаты	7
1.5	Промежуточные планируемые результаты	8
1.6	Особенности проведения педагогического мониторинга	13
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Образовательный модуль «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»	15
2.2	Образовательный модель «Физическая культура»	17
2.3	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	21
3	ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1	Формы, способы, методы организации физического развития	22
3.2	Культурные практики	24
3.3	Способы и направления поддержки детской инициативы в физическом развитии	34
3.4	Взаимодействие с семьей	37
4	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1	Психолого-педагогические условия реализации	39
4.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	50
4.3	Учебно-методическое обеспечение физического развития	50
	ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Календарно-тематическое планирование по физической культуре по возрастам	
	ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Календарно-тематическое планирование по формированию представлений о здоровом образе жизни по возрастам	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа (далее - Программа) является составной частью (приложением) основной образовательной программы дошкольного образования «Детского сада «Рябинушка» филиала МБОУ СОШ №2 и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса, направленного на познавательное развитие детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Содержание рабочей программы учитывает требования Федерального образовательного стандарта дошкольного образования.

### 1.1 Цели и задачи программы.

Физическое развитие, в соответствии с ФГОС ДО, включает:

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

### 1.2 Принципы и подходы к формированию программы.

Программа основана на принципах и подходах, изложенных в Примерной основной образовательной программе дошкольного образования (<http://fgosreestr.ru/>) в учебно-методическом комплекте «От рождения до школы».

Основопологающим принципом программы является учет возрастных особенностей детей.

### 1.3 Возрастные особенности физического развития детей.

Возраст	Характеристика
---------	----------------

<p>1-2 года</p>	<p>Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 г, а в росте 1 см.</p> <p>Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток.</p> <p>Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей двух лет – 4-5,5 часа. На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).</p>
<p>2-3 года</p>	<p>3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в сто-</p>

	<p>роны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания: самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива. При приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой. Умеет пользоваться носовым платком. Может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой.</p>
<p>3-4 года</p>	<p>3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания: самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива. При приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой. Умеет пользоваться носовым платком. Может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой.</p>

<p>4-5 лет</p>	<p>В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.</p> <p>Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.</p> <p>В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки: хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи. Они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.</p>
<p>5-6 лет</p>	<p>Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).</p>

	<p>Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.</p>
6-7 лет	<p>К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).</p> <p>Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.</p>

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

##### ***Целевые ориентиры в раннем возрасте:***

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

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

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**1.5. Промежуточные планируемые результаты**

**2-3 года**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):*

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

### 3 – 4 года

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **4 – 5 лет**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя, из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

### **5 – 6 лет**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в

колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

#### **6 – 7 лет:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см)
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;

- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

#### **1.6. Особенности проведения педагогического мониторинга**

В соответствии с п.3.2.3. Стандарта при реализации программы педагогом может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Карта освоения программного содержания рабочей программы образовательной области предусматривает планирование образовательных задач

по итогам педагогической диагностики, обеспечивающих построение индивидуальной образовательной траектории дальнейшего развития каждого ребенка и профессиональной коррекции выявленных особенностей развития.

Освоение части, формируемой участниками образовательных отношений, оценивается на основании показателей и критериев, предложенных в унифицированных картах развития ребенка.

Ключевым подходом и основной формой оценивания достигнутых результатов является системная педагогическая работа по изучению развития воспитанников по всем образовательным областям, выявлению их индивидуальных потребностей и возможностей, интересов и инициатив.

С использованием валидного и надежного инструментария проведения педагогической диагностики развития детей 3 -7 лет для проведения педагогической диагностики и наблюдений за проявлением детской инициативы и самостоятельности в 5 сферах развития ребенка (используются рекомендации РАНХ и ГС), посредством ИТ-решения для сбора, обработки и анализа информации о развитии ребенка.

Для прогнозирования эффективности образовательных усилий, принятия обоснованных педагогических решений с целью достижения лучших для каждого воспитанника образовательных результатов в ДОУ используется база знаний ДОО, которая содержит актуальную и достоверную информацию о развитии воспитанников в условиях образовательной среды ДОО.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Физическое развитие» представлено следующими содержательными модулями:

- физическая культура;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Решение образовательных задач предусматривается как в рамках непосредственной образовательной деятельности, так и в ходе режимных моментов, в совместной деятельности взрослого и детей, в самостоятельной деятельности дошкольников.

### **2.1. Образовательный модуль «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы

жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

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

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

## **2.2. Образовательный модуль «Физическая культура»**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Подвижные игры.* Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая

ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

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

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

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

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

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с катками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

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

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и

высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентировать в пространстве.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

*Подвижные игры.* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценить свои результаты и результаты товарищей.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

### **2.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

#### ***Направление «Юный эколог»***

Содержание образовательной работы: формирование навыков самоорганизации и умения действовать в природных и условиях окружающей среды. Освоение ценностей здорового образа жизни.

Средства: Общеразвивающие, силовые, художественно – спортивные упражнения, экологические подвижные игры, эстафеты, соревнования

### III ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГР

#### 3.1 Формы, способы, методы и средства организации физического развития



Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность
образовательные предложения для группы детей (занятия)		в режимных моментах
Ранний возраст		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятия по физической культуре в зале (групповом помещении); движения под музыку на музык. занятиях.</li> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Физкультминутки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные игры, игровые упражнения, сюжетные игры;</li> <li>движения под музыку.</li> <li>Игры с двигательными игрушками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Двигательная активность детей в условиях группы, игры с выносным материалом</li> <li>(на прогулке).</li> </ul>
Дошкольный возраст		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе.</li> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Спортивные досуги, соревнования.</li> <li>- Физкультминутки.</li> <li>-Игровые упражнения.</li> <li>- ОРУ, ОВД.</li> <li>-Целевые прогулки, походы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Динамические паузы.</li> <li>-Гимнастика после дневного сна.</li> <li>- Спортивные, подвижные, сюжетные, дидактические и малоподвижные игры.</li> <li>-Рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Игры с выносным материалом (на прогулке).</li> <li>-Подвижные игры.</li> <li>-Спортивные игры.</li> <li>-Сюжетные игры.</li> </ul>

<p>- Дни здоровья. -Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях.</p>		<p>-Самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта.</p>
--	--	--

### Способы организации

Фронтальный	Групповой	Поточный	Индивидуальный
<p>Все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удерживать в поле зре-</p>	<p>В групповом способе организации детей каждая группа упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для закрепления или в</p>	<p>Поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к</p>	<p>Дети выполняют одно движение в порядке очереди. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие Дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем</p>

<p>ния всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию. Ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении. Целесообразно фронтально выполнять движения</p>	<p>усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения: небольшое число детей позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением, ребенок имеет возможность слышать указания взрослого, относящиеся к нему и к другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, а с другой стороны – успешно образуются временные связи и есть условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми. Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт</p>	<p>выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Однако обучение новому физическому упражнению при таком способе затруднено, поскольку мышечные ощущения, возникшие при первом выполнении этого движения, затем стираются при осуществлении знакомых двигательных действий, и, подходя вновь к воспроизведению разучиваемого движения, ребенок допускает ошибки. При этом он лишен возможности учиться от сверстников, так как занят выполнением своего движения. Данный способ успешно решает задачи закрепления и</p>	<p>очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда – к отвлекаемости детей от процесса обучения. Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями. Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуально способом (прыжки в высоту с разбега, ку-</p>
---	---	---	---

<p>не только на этапе первоначального разучивания, но и на этапе закрепления и совершенствования. Следует учитывать, что фронтальный способ применим только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях физкультурного занятия.</p>	<p>ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки. Разнообразием этого способа является посменный, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3-4 человека), упражнение в равновесии, спрыгивание со скамейки и т.д.</p>	<p>совершенствования движений.</p>	<p>вырки и т.д.), а другие – посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в точном способе.</p>
--	---	------------------------------------	---

### Методы и приемы формирования физической культуры

Наглядные:	Словесные:	Практические:
<i>Дошкольный возраст</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).</li> <li>- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).</li> <li>- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объяснения, пояснения, указания.</li> <li>- Подача команд, распоряжений, сигналов.</li> <li>- Вопросы к детям.</li> <li>- Образный сюжетный рассказ, беседа.</li> <li>- Словесная инструкция.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение упражнений без изменения и с изменениями.</li> <li>- Проведение упражнений в игровой форме.</li> <li>- Проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>

*Средства физической культуры* обеспечивают эффективное решение задач физического развития, если будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

*Спортивное оборудование:* обручи, скакалки, мячи, гимнастические мячи, коврик, дорожка массажная, кегли, палки гимнастические, флажки, ленты, султанчики, мешки с грузом, развивающий тоннель, бревно гимнастическое, стенка гимнастическая (шведская), гимнастическая скамейка, мягкие модули, гантели.

Игрушки для игровых моментов и двигательные.

### **Технологии и методики физической культуры**

Название технологии	Характеристика	Руководство по использованию	Автор
Физкультурное занятие	Это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам, а также развития физических качеств.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице: младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение, влажная уборка.	Лайзана С.Я. Физическая культура для малышей Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеобразовательные

			упражнения в детском саду.
Подвижные и спортивные игры	<p>Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.</p> <p>Спортивные игры – игры, которыми проводятся соревнования.</p>	<p>Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.</p>	<p>Степаненкова Э.Я. Подвижные игры для детей 2-7 лет.</p>
Стретчинг	<p>Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.</p>	<p>Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку.</p>	
Дыхательная гимнастика	<p>Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить</p>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям ин-</p>	<p>Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.</p>

	пить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.	струкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Развивающие игры для детей дошкольного возраста».
Гимнастика корригирующая (оздоровительная)	Применение и использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышцы и исправляющих форму стопы ребенка, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников», Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений)».
Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения.	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ».

Релаксация	Система расслабляющих упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения, снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление).	В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	
Пальчиковая гимнастика	Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).	Е. Черенкова «Развивающие игры с пальчиками».

Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Аверина И. Б. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ».
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий.	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика».

**направление «ЗОЖ»**



Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность	
образовательные предложения для группы детей (занятия)	в режимных моментах	
Ранний возраст		
Разные виды гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная). Хождение по «дорожкам здоровья». Культурно-гигиенические процедуры в режимных моментах. Рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных сюжетов и предметов, связанных с формированием понятий «здоровье», «КГН».	Игры (развивающие), самостоятельное выполнение культурно-гигиенических процедур.	
Дошкольный возраст		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Занятия по ЗОЖ в т.ч. интегрированные.</li> <li>- Изготовление атрибутов и предметов для игр.</li> <li>- Игры (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные).</li> <li>- Досуги.</li> <li>- Физкультминутки.</li> <li>- Проектная деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Двигательная активность на прогулке.</li> <li>- Игровые упражнения.</li> <li>- Гигиенические процедуры.</li> <li>- Разные виды гимнастик.</li> <li>- Беседа по вопросам, связанных с формированием понятия здорового образа жизни.</li> <li>- Решение проблемных ситуаций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры.</li> <li>- Игры (дидактические, строительные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные).</li> <li>- Самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных сюжетов, связанных с формированием понятия здорового образа жизни.</li> </ul>

**Способы организации детского коллектива:** индивидуальные, работа в парах, подгрупповые, индивидуально-подгрупповые, фронтальные;

**Способы организации обучения:** репродуктивные, фронтальный, информационно-демонстрационный, проблемного изложения, интерактивно-коллективного и коллективно-игрового взаимодействия.

**Методы и приемы формирования у детей привычки к здоровому образу жизни.**

**В раннем возрасте:** показ способа действий, совместное действие, повторение, художественное слово, проговаривание, игровой (сюрпризный) момент. Положительная оценка.

<i>В дошкольном возрасте:</i> Методы формирования сознания личности	Методы организации жизнедеятельности и поведения	Методы стимулирования деятельности и поведения	Методы контроля
Рассказ, разъяснение, объяснение, беседа этическая, анализ ситуаций, чтение, игра.	Поручение, игра, упражнение, ситуативный разговор, проблемная ситуация.	Педагогическая оценка. Проектная деятельность, создание коллекций.  Художественное слово.	Педагогическое наблюдение.  Самоконтроль.

**Средства формирования здорового образа жизни.**

**Психогигиенические факторы:** общий режим питания отдыха сна; гигиена одежды обуви оборудования и помещения; рациональное питание.

**Эколого-природные факторы:** естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и специальные меры закаливания – создают психофизиологический комфорт ребенку и оказывают эффект только при экологически чистой природной среде воздушно-температурный режим (проветривание).

**Технологии и методики формирования здорового образа жизни**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> <li>• динамические паузы</li> <li>• подвижные и спортивные игры</li> <li>• релаксация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурные занятия</li> <li>• проблемно-игровые занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• арттерапия</li> <li>• технологии музыкального воздействия</li> <li>• сказкотерапия</li> <li>• цветотерапия</li> </ul>

• различные гимнастики	• коммуникативные игры • занятия из серии «Здоровье»	• психогимнастика
------------------------	---	-------------------

**«Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка»**

**Комплекс закаливающих мероприятий**

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (в день)				
		2 -3 г	3 -4 г	4 -5л	5 -6 л	6- 7 л
Утренняя гимнастика (в теплую погоду проводится на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5 м ин	5 -7 м ин	5 -10 м ин	7 -10 м ин	1 0-12 м ин
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна					
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; бо-сохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков и т. п.	д о 10 мин.	д о 15 мин.	д о 20 мин.	д о 25 мин.	д о 30 мин.

Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	д о 10 мин.	д о 15 мин.	д о 20 мин.	д о 25 мин.	д о 30 мин.
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день, не менее 4 часов				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (хождение босиком по полу и контраст. воздушная ванна)	5 м ин	5 -7 м ин	5 -10 м ин	7 -10 м ин	7- 10 м ин
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (учитывая показания и противопоказания)	5-15 мин				
		прохождение по мокрому одеялу			контрастное обливание ног	

### 3.2 Культурные практики

Физическое развитие включает приобретение опыта и использование его в разных видах двигательной деятельности.

#### *Подвижная игра – как культурная практика*

Развитие физических возможностей:	Развитие умственных способностей:	Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей:
-----------------------------------	-----------------------------------	--

<p>Упражнение в различных движениях (беге, прыжках, лазании, бросании, ловле, увертывании...).</p> <p>Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости.</p>	<p>Приобретение навыков действий в соответствии с правилами.</p> <p>Умение осознанно действовать в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Активизация памяти, внимания, мышления, воображения.</p>	<p>Приобретение навыков действий в команде, подчинение общим требованиям.</p> <p>Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои действия. Соревновательный характер игр (с другими или с самим собой: справлюсь – не справлюсь) способствует формированию <i>устойчивости к неудачам, умения справляться с ними, не</i></p>
---	---	---

#### **Классификация подвижных игр:**

- По возрасту.
- По степени (малой, средней, большой) подвижности.
- По видам движений (игры с бегом, с прыжками, с лазанием и ползанием, с упражнениями на равновесие, с мячом, метанием и др.).
  - Спортивные игры (городки, футбол, хоккей и др.) подбираются с учетом возраста. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям-дошкольникам.
  - По содержанию: сюжетные – с игровыми образами; несюжетные – с различными двигательными игровыми заданиями: перебежки, ловишки; игры с элементами соревнований («Кто быстрее добежит к своему флажку?» и др.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, кегли и др.); для маленьких используются игры-забавы («Ладушки», «Коза рогатая» и др.).

#### **Организация опыта освоения подвижных игр по возрастным группам**

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
----------------	----------------	----------------	-------------------------

<p>- Игры с ходьбой, бегом, прыжками, ловлей, лазанием, подлезанием, бросанием.</p> <p>- Игры и упражнения на развитие: скоростно-силовых качеств, быстроты, координации движений.</p> <p>- Освоение простейших общих для всех правил.</p> <p>- Поощрение радости, удовольствия от участия в п/и.</p>	<p>- Игры с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.</p> <p>- Игры и упражнения на развитие: скоростно-силовых качеств, координации движений, быстроты движений, силы, гибкости, выносливости.</p> <p>- Знакомство с функциями водящего.</p> <p>- Знакомство с играми с элементами соревнований (по подгруппам).</p> <p>- Обучение элементарному контролю за соблюдением правил.</p> <p>- Поощрение самостоятельных п/и.</p>	<p>- Игры с бегом, прыжками, лазанием, ползанием, метанием, игры-эстафеты.</p> <p>- Городки. Баскетбол. Бадминтон. Футбол.</p> <p>- Игры и упражнения на развитие: быстроты; силы; выносливости; гибкости; ловкости.</p> <p>- Освоение правил выбора ведущего.</p> <p>- Знакомство со спортивными играми.</p> <p>- Творческий подход к предложению вариантов изменения правил.</p> <p>- Поощрение контроля за соблюдением правил.</p>	<p>- Игры с бегом, прыжками, подлезанием и лазанием; метанием и ловлей, игры-эстафеты, дорожка препятствий.</p> <p>- Городки. Баскетбол. Футбол. Хоккей. Настольный теннис. Бадминтон.</p> <p>- Игры и упражнения на развитие: быстроты реакции; способности в короткое время увеличивать темп движения; силы; выносливости; гибкости; ловкости.</p> <p>- Освоение правил спортивных игр.</p> <p>- Проявление творчества в организации подвижных игр в сочетании с контролем соблюдения правил.</p>
---	--	---	---

### 3.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Направление	Способы
<p>Поддержка детской автономии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельность в замыслах и их воплощении;</li> <li>- индивидуальная свобода деятельности;</li> <li>- самоопределение.</li> </ul>	<p>Создание условий для самовыражения в различных видах деятельности и различными средствами (игровой, конструктивной, продуктивной, художественно-эстетической, общении, двигательной и др.).</p> <p>Поддержка инициативных высказываний. Применение методов проблемного обучения, а также использование интерактивных форм обучения.</p>
<p>Поддержка спонтанной игровой деятельности (индивидуальной или коллективной), где замысел, воплощение сюжета, выбор партнеров осуществляется детьми без вмешательства педагога.</p>	<p>Создание условий для развития и развертывания спонтанной детской игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор оптимальной тактики поведения педагога;</li> <li>- наличие времени в режиме дня, отведенного на спонтанную свободную игру (не менее 1,5 часов в день, непрерывность каждого из временных промежутков должна составлять по возможности не менее 30 минут, один из таких промежутков отводится на прогулку);</li> <li>- наличие разнообразных игровых материалов.</li> </ul>
<p>Развитие ответственной инициативы.</p>	<p>Давать посильные задания поручения; снимать страх «я не справлюсь».</p> <p>Давать задания интересные, когда у ребенка есть личный интерес что-то делать (желание помочь, поддержать, быть не хуже или лучше остальных).</p> <p>Учить объективно смотреть на возможные ошибки и неудачи, адекватно реагировать на них.</p>

### 3.6. Взаимодействие с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и педагогу необходимо научиться видеть друг в друге полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей:

- Изучение отношения педагога и родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами физкультурно оздоровительных мероприятиях;
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

**Основные направления и формы взаимодействия с семьей:**

- ✓ Взаимопознание и взаимоинформирование: собрания, беседы, консультации, информационные стенды, организация открытых занятий и т.д.
- ✓ Совместная деятельность педагогов, родителей, детей организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах: фестивали, досуги, праздники, проектная деятельность и т.д.

## IV ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Психолого-педагогические условия реализации

*Кадровые условия.* Занятия физической культурой проводят воспитатели и инструктора по физической культуре (в соответствии со штатным расписанием).

*Сведения об обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания* раскрыты в рабочих программах педагогов.

*Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.* В детских садах традиционно проходит неделя здоровья (1 раз в год), физкультурно-спортивные праздники (2 раза в год), физкультурные досуги (1 раз в месяц). Воспитанники детских садов принимают участие в спортивных событиях села, в реализации тематических проектов.

#### *Режим двигательной активности*

- *в раннем возрасте*

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Группа раннего возраста</i>
1 Подвижные игры (малой подвижности) во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин
2 Утренняя гимнастика	Ежедневно до 5 мин
3 Двигательная разминка после статичных занятий	Ежедневно 5 мин.
4 Подвижные игры, игры – забавы, движение под музыку	Ежедневно 2 - 4 игры по 3 – 5 минут
5 Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе и на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей, созданных условий. Проводится под руководством взрослых

6	Физкультурные упражнения и игры на прогулке (с подгруппой)	Ежедневно с подгруппой 5 – 7 минут
7	Разные виды гимнастик (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная)	Ежедневно (3 -5 мин.)
8	Физкультурные занятия	2 раза в неделю по 8 мин.
9	Музыкальные занятия (движения под музыку)	2 раза в неделю (3 – 5 мин.)
10.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости от вида и содержания занятий,
11.	Хождение по «Дорожкам здоровья»	Ежедневно, 3 – 5 мин.

- *в дошкольном возрасте*

Форма двигательной активности	Особенность организации			
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. к школе
<i>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</i>				
1.1 Игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
1.2 Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин

1.3 Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Еже- дневно 7-10 мин	Еже- дневно 7-10 мин	Еже- дневно 7-10 мин	Еже- дневно 7-10 мин
1. 5. Спортивные игры	-	не менее 1 р. в неделю – целенаправленное обучение		
1.7 Прогулки на дальние расстояния	-	-	1 раз в месяц 60 мин	1 раз в месяц 60- 120мин
1.8 Подвижные игры, сюжетные, игры – забавы, соревнования, эстафеты	Еже- дневно 2 – 4 игры по 6 – 10 минут	Еже- дневно 2 – 4 игры по 10 – 15 мин	Еже- дневно 2 – 4 игры по 15 – 20 мин	Еже- дневно 2 – 4 игры по 15 – 20 мин
1.9 Самост. двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством взрослых			
1.10 Физкультурные упражнения на прогулке (с подгруппой)	Еже- дневно с под- группой 5 – 7 минут	Еже- дневно с Под- группой 10 – 15 минут	Еже- дневно с под- группой 10 – 15 минут	Е жедневно с под- груп- пой 10 – 15 минут
1.11 Разные виды гимнастик	Еже- дневно (3 – 5 мин.)	Еже- дневно (6 – 8 мин.)	Еже- дневно (8-10 мин.)	Е жедневно (10-15 мин.)
<i>2. Занятия физической культурой</i>				

2.1. Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.2. Музыкальные занятия (музыкально- ритмические движения)	2 раза в неделю (3 – 5 мин.)	2 раза в неделю (5 – 6 мин.)	2 раза в неделю (7 – 10 мин.)	2 раза в неделю (10 мин.)
2.3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости от вида и содержания занятий, по 2 -3 мин			
<b>3. Физкультурно – массовые мероприятия</b>				
2.1 Неделя здоровья и спорта	2 раза в год			
2.2 Физкультурно- спортивные праздники	2 раза (зима, лето) в год, 20 – 25 мин	2 раза (зима, лето) в год, 50 – 60 мин		
2.3 Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц, 30 мин	1 раз в месяц, 35 мин
<b>4. Взаимодействие с семьёй</b>				
4.1 Круги, секции по видам физических и спортивных упражнений, игр, танцев	По желанию родителей 2 раза в неделю			
4. 2. Участие физкультурно-массовых мероприятиях	По желанию родителей			

#### **Психогигиенические мероприятия в режиме дня**

	Для детей 2-4 года
Содержание	Организационно – методические указания
	1. Утренний приём:
1.1. Функциональная музыка	Успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое

1.2. Элементы слово - ,	Использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок;
сказко - арттерапии	кукольного пальчикового, настольного театров; голос
	воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное.
2. Умывание и утренняя гимнастика:	
2. 1. Мытьё рук с произношением	Использование стихов и потешек, побуждающих
потешек	производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с
	помощью массажа
2.2. Комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера,
	использование игрушек
3. Свободная деятельность:	
3.1. Словотерапия	Чтение сказок, стихов, беседы с малышами
3.2. Арттерапия	Обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение, настольный, пальчиковый, кукольный театр, ряженьё
3.3. Игровая деятельность	Настольные игры, игры с любимыми игрушками
3.4. Индивидуальная работа	Использование слово -, арттерапии
4. Подготовка к к приёму пищи. Приём пищи:	
4.1. Эстетическое оформление блюд	Привлечение к эстетическому оформлению блюд
	работников пищеблока
4.2. Спокойный тон воспитателя и помощника	Пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей
4.3. Гигиеническое полоскание рта	Рассказ воспитателя о необходимости, пользе полоскания
	рта
5. Занятия:	
5.1. Динамические	Занятия с сюжетом, игровые занятия, создание
	благоприятного эмоционального фона, достижение

	эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца,
	игры, использование элементов психогимнастики,
	артикуляционной, звуковой, пальчиковой гимнастики,
	релаксация, функциональная музыка.
5.2. Занятия со статическим положением тела	Использование элементов сказкотерапии, физкультминутки, игровые и двигательные задания; достижение эффекта «радости» от участия
6. Подготовка к прогулке. Прогулка:	
6.1. Одевание	См. 1.1., 1.2.
6.2. Наблюдение	См. 1.2. , 3.2.
6.3. Игры (подвижные, индивидуальные)	Подвижные игры, психогимнастические этюды + См. 1.2. , 3.2.
6. 4. Хожение по дорожкам,	Хожение по ранее обследованным тропинкам, общение с
хороводы вокруг деревьев	живой и неживой природой
6.5. Забавы (зима / лето)	Игры со снегом, катание на санках, скольжение по ледяным горкам / игры с водой
6.6. Дыхательные и физически упражнения	Строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года; обучение носовому дыханию.
7. Подготовка ко сну. Сон:	
7.1. Функциональная музыка	Успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое
7.2. Словотерапия	Подбор художественных произведений со спокойным сюжетом; голос ровный, спокойный
7.3. Соблюдение тишины	Соблюдение всеми сотрудниками тишины
7.4. Постепенное пробуждение и подъем с использованием	Музыка и слова воспитателя могут меняться через длительный срок

функциональной музыки	
-----------------------	--

*детей 4-5 лет*

Содержание	Организационно – методические указания
	1. Утренний приём:
1.1. Функциональная музыка	Спокойная музыка (классическая, соврем. мелодии)
1.2. Элементы слово - ,	Использование потешек, сказок, стихов, худ. произведений,
сказко - , арттерапии	поговорок; голос воспитателя ласковый, выражение лица
	доброжелательное.
2. Умывание и утренняя гимнастика:	
2. 1. Мытьё рук с самомассажем	Оказание благотворного воздействия на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев
2.2. Комплекс ОРУ	Подбор игровых комплексов с включением дых. Упражнений, упражнений на формирование осанки, психогимнаст. этюдов
3. Свободная деятельность:	
3.1. Игровая деятельность	Свободная ролевая игра, игры с правилами
3.4. Индивидуальная работа	Использование слово - , сказко - , арттерапии
4. Подготовка к приёму пищи. Приём пищи:	
4.1. Эстетическое оформление блюд	Привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока
4.2. Спокойный тон воспитателя и помощника	Рассказ взрослого о названии блюд, чем полезны, учат правильно пользоваться столовыми приборами
4.3. Гигиен. полоскание рта	Обучение правильному полосканию рта, пояснение пользы процедуры
5. Занятия:	

5.1. Динамические	Занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца, игры, использование элементов психогимнастики, артикуляционной, звуковой, пальчиковой гимнастики, релаксация, функциональная музыка. Упражнения для укрепления осанки, профилактики плоскостопия.
5.2. Занятия со статическим положением тела	Включение двигательных компонентов, использование элементов психогимнастики, артикуляционной, звуковой, пальчиковой гимнастики, релаксация, функциональная музыка.
6. Подготовка к прогулке. Прогулка:	
6.1. Одевание	Беседы, обучение самообслуживанию, совместное пение, музыкатерапия
6.2. Наблюдение	Формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, бережно относиться к природе
6.3. Игры (подвижные, индивидуальные)	П/ и спокойные игры на коррекцию основных видов движений и психоэмоционального состояния; создание среды активизирующей двигательную активность: классики, дорожки, лесенки; обеспечение атрибутами
6.4. Труд	Создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия
6.5. Самостоятельная деятельность	Формирование умения играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности
6.6. Элементы туризма	Короткие экскурсии, адаптация к окружающей среде, обучение правилам поведения в природе и обществе
6.7. Забавы зима / лето	Катание на лыжах, санках, с горки / игры с водой
7. Подготовка ко сну. Сон:	

7.1. Функциональная музыка	Успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое
7.2. Словотерапия	Чтение коротких литературных произведений, содержание спокойное, голос тихий
7.3. Соблюдение тишины	Соблюдение всеми сотрудниками тишины
7.4. Укрывание детей	Каждого погладить, сказать спокойные слова, укрыть
7.5. Постепенное пробуждение и подъём	Музыка (функциональная) и слова воспитателя могут меняться через длительный срок
7.6. Одевание	Закрепление навыков самообслуживания, создание хорошего настроения

*Для детей 5-7 лет*

Содержание	Организационно – методические указания
1. Утренний приём:	
1.1. Функциональная музыка	Спокойная музыка (классическая, соврем. мелодии)
1.2. Элементы слово - , сказко - , арттерапии	Использование потешек, сказок, стихов, художественных произведений, поговорок; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное. Хоровое пение, изобразительность, хореография
2. Умывание и утренняя гимнастика:	
2.1. Мытьё рук с самомассажем	Оказание благотворного воздействия на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев

2.2. Комплекс ОРУ	Подбор игровых комплексов с включением дых. упражнений, упражнений на формирование осанки, психогимнаст. этюдов
3. Свободная деятельность:	
3.1. Игровая деятельность	Свободная ролевая игра, игры с правилами
3.4. Индивидуальная работа	Использование слово -, сказко -, арттерапии
4. Подготовка к приёму пищи. Приём пищи:	
4.1. Эстетика блюд	Привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока
4.2. Спокойный тон воспитателя и помощника	Рассказ взрослого о названии блюд, чем полезны, учат правильно пользоваться столовыми приборами
4.3. Гигиен. полоскание рта	Обуч. правильному полосканию рта, пояснение пользы процедуры
5. Занятия:	
5.1. Динамические	Занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца, игры, использование элементов психогимнастики, артикуляционной, звуковой, пальчиковой гимнастики, релаксация, функциональная музыка. Упражнения для укрепления осанки, профилактики плоскостопия.
5.2. Занятия со статическим положением тела	Включение двигательных компонентов, использование элементов психогимнастики, артикуляционной, звуковой, пальчиковой

6. Подготовка к прогулке. Прогулка:	
6.1. Одевание	Беседы, обучение самообслуживанию, совместное пение, музыкатерапия
6.2. Наблюдение	Формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, бережно относиться к природе
6.3. Игры (подвижные, индивидуальные)	П/ и спокойные игры на коррекцию основных видов движений психоэмоционального состояния; создание среды активизирующей двигательную активность: классики, дорожки, лесенки; обеспечение атрибутами
6.4. Труд	Создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия
6.5. Самостоятельная деятельность	Формирование умения играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности
6.6. Пешие переходы и малый туризм	Развитие двигательных возможностей, выносливость, создание радостного настроения от общения с природой
6.7. Забавы зима / лето	Катание на лыжах, санках, с горки / игры с водой
7. Подготовка ко сну. Сон:	
7.1. Функциональная музыка	Успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое
7.2. Словотерапия	Чтение коротких литер. произведений, содержание спокойное, голос тихий
7.3. Соблюдение тишины	Соблюдение всеми сотрудниками тишины

7. 4. Укрывание детей	Каждого погладить, сказать спокойные слова, укрыть
7.5. Постепенное пробуждение и подъем	Музыка (функциональная) и слова воспитателя могут меняться через длительный срок
7. 6. Одевание	Закрепление навыков самообслуживания, создание хорошего настроения

#### **4.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию**

*Описание материально-технического обеспечения образовательной области «Физическое развитие»*

Для занятий физической культурой в детском саду имеется отдельный спортивный зал, две спортивные площадки на улице (с твердым покрытием и с травяным покрытием). Спортивное и игровое оборудование имеется в достаточном количестве.

*Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды*

Во всех группах созданы условия для развития двигательной активности, имеются физкультурные уголки, которые включают традиционное и нетрадиционное физкультурное оборудование.

#### **4.3. Учебно-методическое обеспечение физического развития**

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М: АРКТИ, 2004. – 144 с.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004 – 384 с. Программа развития.

Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение 2007. – 79 с.

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение 2007. – 111 с.

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – 2-е изд. М.: Просвещение 2006. – 141 с.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. М.: МО-ЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Образовательный модуль «Физическая культура»

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (2-3 г)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Подвижные игры и упражнения
Сентябрь	1	Детский сад	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	Ползание «Котятка ползут по дорожке» Произвольное бросание мяча «Котятка играют с мячами». Подвижная игра «Бегите все ко мне» Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления
	2			
	3	Осень	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве	Подвижная игра «Огуречик», «Попрыгаем, как зайчики» Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления.
	4			
Октябрь	1		Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
	2			
	3	Я в мире человек	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота.	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним. Игровое упражнение "Что я знаю о себе"
	4			
Ноябрь	1	Я и моя семья	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед. Прокатывание мяча между двумя линиями	Подвижная игра «Найди свой дом» Игровое упражнение «Дружная семья» .
	2			
	3	Я и мой дом	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с про-	Подвижная игра «Найди свой дом» Игровое упражнение «Мы топаем ногами» Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.

	4		движением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие Повторение пройденного материала.	Равновесие. Ходьба и бег между предметами. Подвижная игра «Пробеги не задень» Игровое упражнение на расслабление «Куколки отдыхают»
Декабрь	1	Новогодний праздник	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя. Продолжать учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом. Развивать ловкость, равновесие Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Повторение пройденного материала.	Игра малой подвижности «Зимой». Прыжки через мешочки. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног («По сугробам») Игровое упражнение «Новый год»
	2		Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!» Прыжки на двух ногах между предметами «Зайки прыгуны»	
	3		Подвижная игра «Найди свой домик» Прыжки на двух ногах «Зайки мягкие лапочки»	
	4		Подвижная игра «Мы топаяем ногами» П/игра «Береги предмет»	
Январь	1	каникулы	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе	Пальчиковая гимнастика «Зима» Игровое упражнение «Согревалочка»
	2		Подвижная игра "Лиса и зайцы"	
	3	Зима	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом. Развивать внимание, умение действовать в коллективе.	Пальчиковая гимнастика «Зима» Игровое упражнение «Согревалочка» Обычная ходьба, ходьба имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьей, в перевалочку).
	4		Подвижная игра "Лиса и зайцы" Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	
Февраль	1	Зима	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы.	Подвижная игра «Воробушки и кот» Равновесие – ходьба переменным шагом «Перешагни не наступи»
	2			Подвижная игра «Самолеты»
	3	Мамин день	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы.	«Меткие стрелки» метание в горизонтальную цель в корзину. «Салют»» (Воспитатель прокатывает мячи из корзины). Дети собирают цветные мячи в корзинки. Девочки собирает красные мячи. Мальчики синие мячи.
	4			Игра малой подвижности «Весенние цветочки»
Март	1	Мамин день	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы.	Бросание мяча руками через шнур Подвижная игра «Кролики» Ползание на повышенной опоре «Муравьишки»
	2			Подвижная игра «Самолеты» Игра малой подвижности «Весенние цветочки»

	3	<b>Народная игра</b>	Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Формировать чувство прекрасного и умение – это замечать в окружающем.	Игра с речевым сопр. "Матрешки" Ходьба по извилистой дорожке Прыжки по извилистой дорожке с продвижением вперед.
	4	<b>Неделя театра</b>	Равновесие ходьба боком, приставным шагом Закреплять умение ходить на носочках	Подвижная игра «Мы топая ногами» Ходьба в колонне по одному «Мы из сказки репка»
<b>Апрель</b>	1	<b>Весна</b>	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал (слово, удар бубна, колокольчик) Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, выполнять бросок мяча, мешочка способом «от плеча» Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений.	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Ходьба друг за другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5 6 предметов) Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу»
	2			Прыжки в длину на полусогнутые ноги «Кто прыгнет дальше»
	3			Подвижная игра «Солнышко и дождик». Ходьба друг за другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5 6 предметов) Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу»
	4			Подвижная игра «Коршун и наседка» Подвижная игра «Птички в гнездах»
<b>Май</b>	1	<b>Лето</b>	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Повторение пройденного материала.	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде. Подвижная игра. «Найди свой цветок».
	2			Подвижная игра «Самолеты» Игра малой подвижности «Весенние цветочки»
	3	<b>Я и моя семья</b>	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Подвижная игра «Птички в гнездышках». Ходьба в колонне по одному.
	4	<b>Лето</b>	Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Формировать чувство прекрасного и умение — это замечать в окружающем.	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде. Подвижная игра. «Найди свой цветок».

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре (3-4 г)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Подвижные игры и упражнения
Сентябрь	1	До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Пойдем в гости" "Бегите ко мне" Игровое упражнение "Пройдем по дорожке"
	2	Азбука безопасности	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой "стайкой" Игровое задание "Птички" Игровое задание "Найдем птичку"
	3	Азбука здоровья	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Игровое упражнение "Прокати и догони" Подвижная игра "Кот и воробьишки"
	4	Осень	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Игровое упражнение "Доползи до погремушки" Подвижная игра "Быстро в домик" Игра "Найдем жучка"
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		Игровое упражнение "Пойдем по мостику" Подвижная игра "Догони мяч"	
2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.		Игра "Ловкий шофер" Игровое задание "Машины поехали в гараж".	
3	Мой дом, мой город		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Игровое упражнение "Быстрый мяч" Игровое упражнение "Проползи – не задень" Подвижная Игра "Найдем зайку"
4		Подвижная игра "Кот и воробьишки" Игровое упражнение "Крокодильчики"		
Ноябрь	1	Я и моя семья	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровое задание "Веселые мышки". Подвижные игры "Ловкий шофер" "Найдем зайчонка"
	2			Подвижная игра "Мыши в кладовой" Игра "Где спрятался мышонок?" Игровое упражнение "Точный пас"
	3	Что такое хорошо, что такое плохо	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Игровое упражнение "Твой кубик" Подвижная игра "По ровненькой дорожке"
	4			Игровое задание – "Паучки" Подвижная игра "Поймай комара"
Декабрь	1	Зимушка-зима	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в	Игровое упражнение "Пройди – не задень" "Лягушки прыгушки" Игра "Найдем птенчика"

	2	<b>Новогодний праздник</b>	прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Повторение пройденного материала.	Подвижная игра "Найди свой домик" Игровое упражнение "Самолеты!"
	3			Подвижная игра "Лягушки". Игра малой подвижности "Найдем лягушонка". Игровое упражнение "Воробышки!"
	4			Игровое упражнение "Жучки на бревнышке" Подвижная игра "Птица и птенчики" Игра малой подвижности "Найдем птенчика"
<b>Январь</b>	1	Каникулы		
	2			
	3	<b>Зимние игры и забавы</b>	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Игровое упражнение "Прокати – поймай" "Медвежата" Подвижная игра "Найди свой цвет"
	4			Игровое упражнение "Лягушки и бабочки" "По тропинке". Подвижная игра "Лохматый пес"
<b>Февраль</b>	1	<b>День защитника Отечества</b>	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; повторить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровое упражнение "Перешагни – не наступи" "С пенька на пенек" Подвижная игра "Найди свой цвет" Игра малой подвижности по выбору детей
	2			Игровое упражнение "Веселье воробышки" "Ловко и быстро!" Подвижная игра "Воробышки в гнездышках" Игра "Найдем воробышка"
	3	<b>Народная культура и традиции</b>	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Подвижная игра "Воробышки и кот"
	4			Подвижная игра. "Лягушки" Игра "Найдем лягушонка" Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой.
<b>Март</b>	1	<b>Женский день 8 марта</b>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Подвижная игра "Кролики" Дидактическая игра «Опасно – не опасно»
	2			Игровое упражнение "Через канавку" "Точно в руки" Подвижная игра "Найди свой цвет"
	3	<b>Наш любимый детский сад</b>	Игровое упражнение "Лошадки!" "Брось – поймай" Игра "Найдем зайку?".	
	4	<b>Неделя театра</b>	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Подвижная игра "Автомобили" Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см)

<b>Апрель</b>	1	<b>Весна</b>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровое упражнение "Через канавку" Подвижная игра "Тишина" Игра "Найдем лягушонка"
	2			Игровое упражнение "Жуки отдыхают!" "Жуки полетели!" Подвижная игра "По ровненькой дорожке"
	3			Игровое упражнение "Великаны!" "Гномы!" Подвижная игра "Мы топаям ногами"
	4	<b>Внимание, дети!</b>		Игровое упражнение "Проползи – не задень" "По мостику" Подвижная игра "Огуречик, огуречик"
<b>Май</b>	1	<b>Лето</b>	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Подвижная игра. "Мыши в кладовой". "Где спрятался мышонок"
	2	<b>Я и моя семья</b>		Игровое упражнение «Парашютисты», Подвижная игра "Воробьишки и кот".
	3		Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Игровое упражнение "Пчелки!" Подвижная игра "Огуречик, огуречик".
	4	<b>Лето</b>	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Игровое упражнение "Медвежата" Подвижная игра "Коршун и наседка".

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре (4-5 л.)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы по физическому развитию	
			Задачи	Подвижные игры и упражнения
Сентябрь	1	До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. .	Игровые упражнения. Бег и ходьба «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)», «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча «Докати до кубика», «Прокати И догони». «Лазанье" «Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках). Подвижные игры «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке»
	2	Азбука безопасности	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. Равновесие ходьба по мостику (ПО доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик ... ».
	3	Азбука здоровья	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеек» (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо»
	4	Все профессии важны, все профессии нужны	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару».
Октябрь	1	Осень	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки перебежки» Подвижные игры: «Кот И мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору».
	2		Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего обратно. Водящий старается осалить кого либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется. Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».

	3	<b>Мой дом, мой город</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках). Подвижные игры: «Огуречик, огуречик. ...», «Кот и мыши», «Автомобили».
	4			Игровые упражнения. Ползание «Проползи по дорожке (доске, скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки».
<b>Ноябрь</b>	1	<b>Я и моя семья</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Игровые упражнения. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик».
				Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса и куры».
	3	<b>Что такое хорошо, что такое плохо</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. С мячом прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие ходьба ~а носках по доске, лежащей на полу ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».
	4			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши». Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».
<b>Декабрь</b>	1	<b>Зимушка-зима</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы. В помещении. Ходьба и бег, высоко поднимая колени, «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и врассыпную. Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».

	2		Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать	Игровые упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно. Подвижные игры: «Зайцы И волю», «Птички и кошка», «У медведя во бору».
	3	<b>Новогодний праздник</b>	глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Закреплять	Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке. Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару».
	4		навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы. Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару».
<b>Январь</b>	1	Каникулы		
	2			
	3	<b>Зимние игры и забавы</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Упражнять в ходьбе со смелой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые	На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. Подвижные игры: «Зайцы И волю», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».
	4		задания на санках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».
<b>Февраль</b>	1	<b>День защитника Отечества</b>	задания на санках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Игровые упражнения на участке. «Снежинки пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги не задень» Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».
	2		Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить	На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы. Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару».
	3	<b>День защитника Отечества</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить	На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках. Подвижные игры: «Зайцы И волю», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».

	4		игровые упражнения. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд» Катание на санках друг друга. В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».
Март	1	<b>Женский день 8 марта</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята».
	1			Игровые упражнения. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».
	2			
	3	<b>Наш любимый детский сад</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли» бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса И куры».
	4	<b>Неделя театра</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на попу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях.
Апрель	1	<b>Весна</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята И щенята».
	2			Игровые упражнения. С мячом прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
	3			Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята».
	4	<b>Книжка неделя</b>	Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята».	
		<b>Внимание, дети! Международный день здоровья</b>		Игровые упражнения. «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару» Подвижная игра «Цветные автомобили»

<b>Май</b>	1	<b>Праздник весны и труда</b>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. «Пингвины» «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Самолеты»
	2	<b>День Победы</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Игровые упражнения. Бег и ходьба «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)», «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча «Докати до кубика», «Прокати И догони».
	3	<b>Международный день семьи</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Игровое упражнение "Пчелки!" Подвижная игра "Огуречик, огуречик".
	4	<b>Лето</b>		Игровое упражнение "Медвежата" Подвижная игра "Коршун и наседка".

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре (5-6 л.)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Подвижные игры и упражнения
Сентябрь	1	<b>До свидания, лето, здравствуй, детский сад!</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. Бег и ходьба «Кто скорее до флажка», «Принеси предмет». Прокатывание мяча «Докати до кубика», «Прокати и догони». «Лазанье» «Проползи до мяча», Подвижные игры «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке»
	2	<b>Азбука безопасности</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча»
	3	<b>Азбука здоровья</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми»	Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета» С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи — не задень» Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».
	4	<b>Все профессии важны, все профессии нужны</b>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из за головы). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».

Октябрь	1	Осень	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».
	2		Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упали в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом — «Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); Подвижные игры: «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».
	3	Мой город, моя страна, моя планета	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. площади опоры. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание друг другу; бросание о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы, веселые ребята», «Чей мяч дальше?»
	4		Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Прыжки «Перепрыгни не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10 см), из обруча в обруч. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята».	
Ноябрь	1	День народного единства	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча Подвижные игры: «Гуси лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».
	2	Я и моя семья	Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».	

	3	<b>Я и мои друзья</b>	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Продолжать отрабатывать	Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».
	4	<b>Что такое хорошо, что такое плохо</b>	навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли). Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т. д.).
Декабрь	1	<b>Зимушка-зима</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз Красный нос».	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз Красный нос».
	2		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет».
	3	<b>Новогодний праздник</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.
	4		Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки» (прыжки на двух ногах), «Пробеги — не задень» (бег между предметами). Игры с клюшкой и шайбой. Катание на санках друг друга. Подвижная игра «Мороз Красный нос».	
Январь	1	Каникулы		
	2			

	3	<b>Зимние игры и забавы</b>	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с предметом). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка». В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».
	4		Игровые упражнения на участке: «Точный пас», «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), Подвижные игры: «Карусель», «Бег парами». В помещении подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».	
<b>Февраль</b>	1	<b>День защитника Отечества</b>	Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой. В помещении подвижные игры: «Гуси лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».	
	2		Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами». В помещении Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».	
	3	<b>Народная культура и традиции</b>	Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю», Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки». В помещении подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».	
	4		Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках. В помещении «Гуси лебеди», «Не оставайся на полу».	

Март	1	Международный женский день	осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».
	2		Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».	
	3	Наш любимый детский сад	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Игровые упражнения с мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».
	4	Неделя театра	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».
Апрель	1	Весна	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки перебежки», эстафету с большим мячом.	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».
	2		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	

	3	<b>Книжечная неделя</b>		Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки»
	4	<b>Внимание, дети! Международный день здоровья</b>		Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».
<b>Май</b>	1	<b>Праздник весны и труда</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы, в длину с места. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».
	2	<b>День Победы</b>		Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».
	3	<b>Международный день семьи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».
	4	<b>Лето</b>	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре (6-7 л.)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы по физическому развитию	
			Задачи	Подвижные игры и упражнения
Сентябрь	1	До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Игровые упражнения «Ловкие ребята». Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
	2	Азбука безопасности	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игровые упражнения «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». Игра «Великаны и гномы».
	3	Азбука здоровья	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на пере ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Подвижная игра «Удочка» Игровые упражнения «Быстро передай». «Пройди — не задень» Подвижная игра «Совушка». Игра «Летает — не летает».
	4	Все профессии важны, все профессии нужны	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Подвижная игра «Не попадись». Игровые упражнения «Прыжки по кругу». «Проведи мяч». «Круговая лапта». Игра «Фигуры».
Октябрь	1	Осень	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Подвижная игра «Перелет птиц» Игровые упражнения «Перебрось — поймай». «Не попадись». Подвижная игра «Фигуры». Подвижная игра «Не оставайся на полу».

	2		Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения «Кто самый меткий?» «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	3	<b>Мой город, моя страна, моя планета</b>	Задачи. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Игровые упражнения «Успей выбежать». «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись». Подвижная игра «Удочка».
	4		Игровые упражнения «Лягушки». «Не попадись». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Подвижная игра «Совушка».	
<b>Ноябрь</b>	1	<b>День народного единства</b>	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Эстафета с мячом «Мяч водящему». Игра «Угадай чей голосок?» Игровые упражнения «Мяч о стенку». «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Затейники».
	2	<b>Я и моя семья</b>		Подвижная игра «Фигуры». Игровые упражнения Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Затейники».
	3	<b>Я и мои друзья</b>	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Подвижная игра «Перелет птиц». Подвижная игра «По местам». «Салки». Игра «Перемена мест».
	4	<b>Что такое хорошо, что такое плохо</b>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Подвижная игра «Фигуры». Игровые упражнения «Передай мяч». «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».
<b>Декабрь</b>	1	<b>Зимушка-зима</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному" с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка».

	2	<b>Новогодний праздник</b>	(продолжительность до 1.5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игра малой подвижности «Эхо!». Игровые упражнения «Пройди — не урони». «Из кружка в кружок». «Стой!».
	3		Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Подвижная игра «Попрыгунчики воробышки». Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди — не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля».
	4		Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо». Игровые упражнения «Точный пас». «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи». Игра «Охотники и соколы!».
<b>Январь</b>	1	каникулы		
	2			
	3	<b>Зимние игры и забавы</b>	Упражнять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Подвижная игра «Удочка». Игровые упражнения «Хоккеисты». Катание друг друга на санках. Игра «Два Мороза».
	4		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторять игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков в даль.	Подвижная игра «Паук и мухи» Игровые упражнения «По ледяной дорожке». «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль). «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз Красный нос».
<b>Февраль</b>	1	<b>День защитника Отечества</b>	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Ключи». Игровые упражнения «Точная подача». «Попрыгунчики».
	2		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Закреплять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах.	Подвижная игра «Два Мороза». Игровые упражнения «Кто дальше» «Кто быстрее». Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».

	3	<b>Народная культура и традиции</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом.	«Меткие стрелки» метание в горизонтальную цель в корзину. Подвижная игра «Мышеловка». Эстафета с передачей мяча в колонне.
	4		Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Подвижная игра «Попрыгунчики воробьишки». Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди — не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля».
<b>Март</b>	1	<b>Международный женский день</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Подвижная игра «Ключи». Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» «Веселые воробьишки». Игра «Два Мороза».
	2			Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо». Игровые упражнения «Точный пас». «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи». Игра «Охотники и соколы!».
	3	<b>Наш любимый детский сад</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игра с речевым сопровождением «Матрешки» Ходьба по извилистой дорожке Прыжки по извилистой дорожке с продвижением вперед.
	4	<b>Неделя театра</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
<b>Апрель</b>	1	<b>Весна</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Лягушки в болоте». Подвижная игра «Горелки».
	2			Подвижная игра «Хитрая лиса». Игровые упражнения «Перешагни — не задень» «С кочки на кочку»
	3	<b>Книжкина неделя</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Мышеловка».
	4	<b>Внимание, дети! Международный день здоровья</b>	Игровые упражнения «Пас ногой» «Пингвины» Подвижная игра «Горелки».	
<b>Май</b>	1	<b>Праздник весны и труда</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игровые упражнения «Пас на ходу». «Брось — поймай».

2	<b>День Победы</b>	движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Подвижная игра «Затейники». Игровые упражнения «Пас ногой» «Пройди — не задень». Подвижная игра «Горелки».
3	<b>Международный день семьи</b>	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Игровое упражнение с бегом «Догони пару». Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4	<b>До свидания, детский сад!</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч».

**Образовательный модуль  
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

**Календарно-тематическое планирование по формированию представлений о здоровом образе жизни (2-3 г.)**

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
Сентябрь	1	Детский сад	Учить детей умываться, мыть руки, пользоваться индивидуальным полотенцем. Воспитывать аккуратность, стремление быть опрятным.	Практическое упражнение «Зеркало» Дидактическая игра «Кому что нужно» Игровые ситуации: «Сами умываемся, сами одеваемся», «Учимся умываться, учимся вытираться».
	2			
	3	Осень	Продолжать учить детей аккуратно и тщательно мыть руки перед едой, обратить внимание на необходимость следить за чистотой рук. Учить насухо вытирать руки индивидуальным полотенцем, вешать его на место.	Практическое упражнение «Моем руки» Игровое упражнение «Зайка умывается» Пальчиковая гимнастика «Капуста» Дидактические игры «Запомни движение», «Посылка от обезьянки» Чтение потешек «Расти коса до пояса», «Водичка-водичка»
	4			
Октябрь	1	Осень	Способствовать развитию самостоятельности детей, учить умываться аккуратно, насухо вытираться индивидуальным полотенцем.	Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»
	2			
	3	Я в мире человек	Учить мыть руки мылом перед едой, умываться после сна, соблюдать последовательность действий	Игровые ситуации «В гостях у Мойдодыра» Пальчиковая гимнастика «Знакомство с пальчиками»
	4			
Ноябрь	1	Я и моя семья	Учить детей пользоваться носовым платком, бумажными салфетками, при необходимости обращаться за помощью к воспитателю. Формировать у детей привычку контролировать свой внешний вид.	Игровые упражнения «Медведи в гостях у детей», «Накормим куклу Катю», «Уложим куклу спать»
	2			
	3	Я и мой дом	Учить детей правильно держать ложку, аккуратно набирать кашу, сохранять правильную позу за столом. Поощрять стремление детей к самостоятельности	Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» Игровые ситуации: «Каждой вещи – свое место». Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	4			
Декабрь	1	Новогодний праздник	Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить правильно держать ложку, пользоваться салфеткой. Поощрять самостоятельность.	Игровые упражнения «Что где лежит», «Что будет, если...» Дыхательная гимнастика «Задувай свечу».
	2			
	3			

	4	Напомнить детям правила поведения за столом, учить детей есть самостоятельно, правильно держать ложку, наклоняться над тарелкой.	«Раскачаем новогодний шарик» Дидактическая игра «Найди картинку»
--	---	--	---

<b>Январь</b>	1	<b>каникулы</b>		
	2			
	3			
	4			
<b>Февраль</b>	1	<b>Зима</b>	Познакомить детей с особенностями зимней погоды, рассказать, как различные предметы одежды защищают человека от ветра, снега. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.	Дидактические игры «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу» Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье» Пальчиковая гимнастика «Мишка в лесу» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	2			
	3			
<b>Март</b>	1	<b>Мамин день</b>	Рассказать детям о том, как нужно вести себя, если они заболели, если рядом находится больной человек. Формировать элементарные представления о здоровье, правилах личной гигиены	Игровые ситуации «Порадуем маму», «Кто что умеет делать» Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	2			
	3	<b>Народная игрушка</b>	Формировать культурно-гигиенические навыки, учить детей причёсываться. Формировать стремление быть опрятными, воспитывать аккуратность.	Игровые ситуации «Покажем матрешке наши ладошки», «Научим Петрушку причёсываться»
	4	<b>Неделя театра</b>	Формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, учить правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Способствовать повышению самостоятельности детей, учить умываться аккуратно, насухо вытираться индивидуальным полотенцем.	Настольный театр «Три медведя» Дыхательная гимнастика «Трубач» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
<b>Апрель</b>	1	<b>Весна</b>	Учить детей пользоваться носовым платком, бумажными салфетками, при необходимости обращаться за помощью к воспитателю. Формировать у детей привычку контролировать свой внешний вид.	Дидактические игры «Оденем куклу на прогулку», «Назови правильно» Беседа «Пришла весна – ребятишкам не до сна» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	2			
	3			
	4			
<b>Май</b>	1	<b>Лето</b>	Формировать у детей культурно гигиенические навыки, учить правильно вести себя за столом. Показать способы обращения с хлебом: порционный кусочек хлеба откусывают маленькими кусочками. Воспитывать бережное отношение к хлебу	Пальчиковая гимнастика «В гости в домик» Дидактические игры «Если кто-то заболел», «Назови правильно», «Найди и назови» Дыхательная гимнастика «Шарик» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	2			
	3	<b>Я и моя семья</b>	Учить детей тщательно мыть руки с мылом, проверять их чистоту, пользоваться индивидуальным полотенцем. Формировать у детей осознанное отношение к своему внешнему виду, здоровью, стремление быть аккуратным.	Игровые ситуации: «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок», «Я все умею» Игра-упражнение «Наши хорошие поступки»
	4	<b>Лето</b>		Пальчиковая гимнастика «Капуста» Игры с водой и песком. Игровые ситуации «Солнышко ласковое», «Солнышко жгучее» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»

## Календарно-тематическое планирование по формированию представлений о здоровом образе жизни (3-4 г.)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
Сентябрь	1	До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	Развивать у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться здоровыми.	Чтение «О том, как мальчуган здоровье закалял». М. Витковская. Беседа «Наши верные друзья». Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	2	Азбука безопасности	Объяснить ребенку, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.	Беседа «Одежда и здоровье». Дидактические игры «Если кто-то заболел», «Назови правильно», «Найди и назови». Совместная деятельность педагога с детьми: «Проделки Королевы простуды».
	3	Азбука здоровья	Формировать представление о значении здоровья. Помочь понять, что здоровье зависит от таких факторов как, соблюдение режима дня, правильного питания, занятий спортом, соблюдением правил личной гигиены	Целевая прогулка на спортивную площадку. Беседа: «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!» Чтение «Человек заболел». И. Турчин
	4	Осень	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Сюжетно-ролевая игра «Что ты купишь в магазине?» Подвижные игры «Кто скорее соберёт урожай?», «Во саду ли, в огороде». Дидактическая игра «Что перепутал садовод».
Октябрь	1		Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.	Чтение стихотворений А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка» Совместная деятельность педагога с детьми «Школа Мойдодыра»
	2			
	3	Мой дом, мой город	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике.	Рассматривание книг и альбомов о спорте. Дидактическая игра с мячом «Виды спорта» Эстафета «Весёлые спортсмены» Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»
	4			
Ноябрь	1	Я и моя семья	Расширять представления детей о семье. Воспитывать уважительное отношение к пожилым членам семьи. Напомнить детям, что здоровье зависит от того, как часто выполняешь физические упражнения	Беседа «Как мы проводим выходной день» Объяснение смысла пословиц: «Всё можно купить, кроме здоровья». «Здоровье – всему голова». Игровая ситуация «Ох и Ах у нас в гостях».
	2			
	3	Что такое	Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»	

	4	хорошо, что такое плохо	Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.	Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо» Чтение стихотворения В.В. Маяковского: «Что такое хорошо...» Беседа «Чистота - залог здоровья»
Декабрь	1	Зимушка-зима	Сформировать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах, способах их передачи.) Учить заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей.	Беседа «Однажды в студеную, зимнюю пору» Рассказ воспитателя: «Микроб» Дидактическая игра «Что любит микроб?»
	2			
	3	Новогодний праздник	Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам. Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.	Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье" Зрительная гимнастика "Чтобы глазки отдохнули." Дидактическая игра «Чудесный мешочек.» Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	4			
Январь	1	каникулы		
	2			
	3	Зимние игры и забавы	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления. уметь оказывать себе элементарную помощь. Прививать любовь к физическим упражнениям.	Рассказ воспитателя о зимних видах спорта Рассказы по картинкам: «Зимние забавы», «Народные игры» игры-эстафеты «Зимние забавы»
	4			
Февраль	1	День защитника Отечества	Научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека, а также пользоваться нормами – регуляторами (уступить, договориться, соблюсти очерёдность, извиниться).	Беседа «Какими должны быть настоящие мужчины» Сюжетно-ролевая игра: «Мы военные». Проблемные ситуации «Всё мы делим пополам».
	2			
	3	Народная культура и традиции	Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.	Чтение стихотворения И.Токмаковой: «Где спит рыбка» Гимнастика после сна "Солнце глянуло в кроватку." Дидактическая игра «Как готовиться ко сну» Беседа "Что мне сегодня снилось."
	4			
Март	1	Женский день 8 марта	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Дидактическое упражнение «Доскажи словечко» Этюд "Доброе слово маме." Беседа: «Все мамы разные». Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»
	2			
	3	Наш любимый детский сад	Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу. Формировать знания детей о домашних животных, которые дают молоко, о ценности молока, как о полезном продукте.	Рассказ воспитателя: «Корова – домашнее животное». Чтение сказки «Хаврошечка». Дидактические игры: «Что не так?», «Кто, где живет?» Просмотр мультфильма «Как старик корову продавал»
	4	Неделя театра	Дать представление о важности утреннего приема пищи – завтраке, убедить о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп. Закрепить знания детей о каше, как основном компоненте меню, учить определять каши по вкусу и внешнему виду.	Аппликация (из круп) «Курочка Ряба». Игра-обсуждение "Может ли человек жить без еды." Дидактическая игра: «Назови любимую кашу» Чтение сказки: «Каша из топора»
Апрель	1	Весна	Рассказать о видах и назначении одежды в весенний период.	Дидактическая игра: «Помоги Катя выбрать одежду» Чтение стихотворений: М. Фисенко «Растеряше», «Пятнышки на твоей рубашке»

	2	<b>Внимание, дети!</b>	Продолжать закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей, как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.	Игра-экспериментирование: «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны»
	3			
	4			
<b>Май</b>	1	<b>Лето</b>	Учить детей в случае серьёзного заболевания взрослого или ребёнка правильно реагировать на ситуацию: не теряться, позвать взрослого или вызвать «Скорую помощь».	Развлечение: «Карлсон в гостях у ребят». Беседа «Кто и как заботится о твоём здоровье». Дидактические игры: «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя», «Найди картинку»
	2	<b>Я и моя семья</b>	Учить культуре общения дома, в саду, общественных местах. Формировать умение межличностного общения. Развивать желание культурно общаться. Воспитывать любовь и уважение к окружающим.	Совместная деятельность педагога с детьми «Дружат в нашей группе девочки и мальчики». Чтение «Новая девочка». Н. Найдёнова Дидактическое упражнение «Доскажи словечко»
	3			
	4	<b>Лето</b>	Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах и фруктах.	Беседа «Вредные привычки»

## Календарно-тематическое планирование по формированию представлений о здоровом образе жизни (4-5 лет)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
Сентябрь	1	До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	Формировать представления детей о человеке как живом существе; об условиях, необходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни	Заучивание песни «Из чего же, из чего же» муз. Ю. Чичкова, слова Я. Халецкого. Чтение стихотворения Э. Мошковской «Про Митю» Физкультминутка «Кошкины повадки». Подвижные игры «Мы веселые ребята», «Кто скорей снимет ленту»
	2	Азбука безопасности	Формировать представления о правильном режиме дня.	Дидактические игры «Режим дня», «Что перепутал художник». Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Чтение С. Михалков «Про мимозу». Ритмическая гимнастика под музыку «Зверобика»
	3	Азбука здоровья	Продолжать познакомить с частями тела человека (туловище: живот, спина, грудь, руки, ноги, голова);	Беседа в форме диалога о частях тела и их необходимости Физкультминутка: «Айболит знакомит с названием пальцев рук на руке» Игра с Айболитом «Покажи, что я назову».
	4	Все профессии важны, все профессии нужны	Закрепить знания детей о труде сотрудников детского сада, мед.работников.	Беседа о медицинском кабинете мед.работниках. Совместная деятельность педагога с детьми «Цветик – семицветик».
Октябрь	1	Осень	Познакомить детей необыкновенной одеждой – кожей, ее основными функциями. Поддерживать интерес к дальнейшему познанию своего организма. Развивать у детей понимания значения о необходимости гигиенических процедур	Рассматривание картин с изображением людей различной расовой принадлежности. Чтение худ. произведения: А Барто «Девочка чумазая». Дидактические игры: «Правила гигиены», «Что сначала, что потом» Чтение худ. произведения: К. Чуковский «Мойдодыр»
	2			
	3	Мой дом, мой город	Формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека; о составляющих здорового образа жизни, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ.	Дидактические игры «Разложи картинки» Беседа «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»
	4			
Ноябрь	1	Я и моя семья	Формировать представления о здоровье, болезнях, микробах. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.	Беседа «Как себя вести, если ты простудился» Дидактические игры «Оденься правильно», «Угадай, что покажу», «Полезные продукты».
	2			

	3	<b>Что такое хорошо, что такое плохо</b>	Формировать потребность в здоровом образе жизни, заниматься физическими упражнениями.	Рисование «Как мы занимаемся спортом» Подвижные игры «Берегись, заморозу», «Мороз – красный нос» Дидактические игры «Веселые спортсмены», «Сложи рисунок». Сюжетно ролевая игра «Больница».
	4			
Декабрь	1	<b>Зимушка-зима</b>	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей. Научить детей правилам безопасного поведения в зимний период, осторожности в период гололёда.	Беседа: «Прогулки во дворе» Совместная деятельность педагога с детьми: «Проделки Королевы простуды».
	2			
	3	<b>Новогодний праздник</b>	Закреплять знания о свойствах воды, снега, льда при разной погоде; закреплять знания о безопасном передвижении при гололеде.	Беседа: «Как вести себя на празднике» Чтение художественной литературы: И. Турчин «Человек заболел».
	4			
Январь	1	<i>каникулы</i>		
	2			
	3	<b>Зимние игры и забавы</b>	Дать представление о том, что зима- замечательное время для укрепления здоровья	Спортивное развлечение «Зимушка-зима- русская краса». Рассказывание по картине «Зимние развлечения». Беседы «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Подвижные игры: «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость».
	4			
Февраль	1	<b>День защитника Отечества</b>	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.	Развлечение «Олимпийские игры». Пословицы, поговорки, загадки о спорте Подвижные игры «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару»
	2			
	3	<b>Народная культура и традиции</b>	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Этюд «Доброе слово товарищу» Развлечения «Народные игры», «Проводы зимы»
	4			
Март	1	<b>Женский день 8 марта</b>	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	Дидактические игры «Маленькая мама», «Когда это бывает?», «Разложи правильно»
	2			
	3	<b>Наш любимый детский сад</b>	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки приема пищи, приобретённые ранее: есть в определённые часы, во время еды не торопиться, не есть на ходу, тщательно пережёвывать пищу. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Дидактические игры «Что вредно, а что полезно для здоровья», «Витамины, фрукты и полезные продукты». Беседа: «Значение питания в жизни человека» сюжетная игра "Накормим куклу."
	4	<b>Неделя театра</b>	Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.	Кукольный спектакль «Где Тимоша здоровье искал» Инсценирование сказки «Добрый доктор Айболит».

Апрель	1	Весна	Закрепить знания о витаминах. Познакомить детей с профилактикой заболеваний, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Дидактические игры «Подбери правильно», «Как зовут, угадай и витаминку передай» Подвижные игры: «Кто скорее соберёт урожай?», «Во саду ли, в огороде».
	2		Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни» Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье».
	3	Книжечная неделя	Формировать знания детей о том, что пищу надо тщательно пережевывать, после еды полоскать зубы тёплой водой после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и перед сном, не есть очень горячую или холодную пищу, поменьше есть сладостей, никогда не грызть твёрдые предметы, во время обращаться за помощью к стоматологу.	Изготовление книжечек-мальшек «Королева-зубная щетка» Игра «Какие продукты полезны для зубов» Беседа «Берегись – не подавись» Дидактические игры «Продолжи определение», «Разложи картинки», «Угадай, что за доктор»
	4	Внимание, дети! Международный день здоровья	Учить детей заботиться о своём здоровье. Сформировать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах, способах их передачи.)	Конкурс рисунков на самого страшного микроба. Беседа «Чистота - залог здоровья»
Май	1	Праздник весны и труда	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить имеющиеся культурно - гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.	Беседа «Как возникают болезни» Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тушит»
	2	День Победы	Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.	Дидактические игры «Кто что делает», «Умею- не умею». Беседа: «Я и другие люди» «Как растет человек», «Внутренние органы человека» Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа военных»
	3	Международный день семьи	Расширять представления детей о семье. Воспитывать уважительное отношение к пожилым членам семьи. Напомнить детям, что здоровье зависит от того, как часто выполняешь физические упражнения	Беседа «Как мы проводим выходной день» Совместная деятельность педагога с детьми: «Школа Мойдодыра». Объясните смысл пословиц: «Всё можно купить, кроме здоровья». «Здоровье – всему голова».
	4	Лето	Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы.	Игровая ситуация: «В гости к Лесовичку». Игровая ситуация «Если ты поранил ногу». Дидактическая игра «Лекарства под ногами». Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений»

## Календарно-тематическое планирование по формированию представлений о здоровом образе жизни (5-6 лет)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
Сентябрь	1	<b>До свидания, лето, здравствуй, детский сад!</b>	Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.	Дидактическая игра «Кто что делает», «Умею- не умею». Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе. Дыхательное упражнение «Дровосек». Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости». «Как растет человек», «Внутренние органы человека»
	2	<b>Азбука безопасности</b>		Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь – корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе». Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.
	3	<b>Азбука здоровья</b>	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	Совместное исследование: «Полезная еда». Рисование «Дары осени». Беседы «Шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда». Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»
	4	<b>Все профессии важны, все профессии нужны</b>	Закрепить знания детей о труде сотрудников детского сада, мед.работников.	Беседа о медицинском кабинете мед.работников. Составление альбома: «Кто помогает нам расти здоровыми»
Октябрь	1	<b>Осень</b>	Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	Рисование «Осенняя прогулка».
	2			Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?». Дидактическая игра: «Части суток» Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи»
	3	<b>Мой город, моя</b>	Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать	Рисование «Что мне нужно для здоровья»

	4	страна, моя планета	представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни» Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья» Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься-на весь век сгодишься»
Ноябрь	1	День народного единства	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	Дидактические игры «Водяной лабиринт», «Что полезно, а что нет». Загадывание загадок по теме. Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы». Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки»
	2	Я и моя семья		Беседы «Как быть здоровым», «Микробам – бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу».
	3	Я и мои друзья		Сюжетно-ролевые игры «Детский сад», «Поликлиника». Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды. Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»
	4	Что такое хорошо, что такое плохо	Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.	Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» Дидактическая игра «Полезные продукты», «Оденься правильно» Чтение «Требуется друг». А. Барто
Декабрь	1	Зимушка-зима	Дать представление о том, что зима- замечательное время для укрепления здоровья	Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»). Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость». Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения». Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович». Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»
	2			
	3	Новогодний праздник	Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.	Подвижные игры: «Уши, нос, глаза», «Найди и промолчи», «Прятки». Познавательная беседа: «Чтобы уши не болели».
	4			
Январь	1	каникулы		
	2			
	3	Зимние игры и забавы	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей. Научить детей правилам безопасного поведения в зимний период, осторожности в период гололёда.	Развлечение: «Мы весёлые ребята». Беседа: «Прогулки во дворе» Совместная деятельность педагога с детьми: «Проделки Королевы простуды».
	4			

Февраль	1	<b>День защитника Отечества</b>	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.	Беседы: «О, спорт, ты – мир! «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать». Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца». Пословицы, поговорки, загадки о спорте Подвижные игры «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару» Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях Дидактические игры «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»
	2			
	3	<b>Народная культура и традиции</b>	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Этюд: «Доброе слово товарищу» Развлечения: «Народные игры», «Проводы зимы» Игра-имитация «Очень дружный мы народ»
	4			
Март	1	<b>Международный женский день</b>		Дидактические игры: «Маленькая мама» «Когда это бывает?», «Разложи правильно», «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное».
	2			
	3	<b>Наш любимый детский сад</b>	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	Беседы: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка-красота и здоровье» Дидактическая игра «Будь стройным» Дидактическая игра «Здоровые стопы». Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника» Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров». Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть».
	4			
Апрель	1	<b>Весна</b>	Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.	Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растет», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко». Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе».
	2			
	3	<b>Книжкина неделя</b>	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни	Изготовление книжек-малышек: «Королева – зубная щетка». Игра «Какие продукты полезны для зубов» Беседа «Берегись – не подавись» Дидактические игры «Продолжи определение», «Разложи картинки», «Угадай, что за доктор»

	<b>4</b>	<b>Внимание, дети! Международный день здоровья</b>	Продолжать знакомить детей с разными видами спорта. Прививать желание заниматься спортом	Оформить альбом «Большой спорт». Игровые упражнения «Бегущие спортсмены», «Бокс», «Конница».
<b>Май</b>	<b>1</b>	<b>Праздник весны и труда</b>	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закреплять имеющиеся культурно-гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.	Дидактическая игра "Наши помощники Хозяйственно-бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. Чтение отрывка стихотворения В.В. Маяковского "Что такое хорошо...". Беседа: «Чистота - залог здоровья». Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача».
	<b>2</b>	<b>День Победы</b>	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Закрепить знания детей о понятии «здоровье».	Рассматривание книг и альбомов о спорте. Дидактическая игра с мячом "Виды спорта." Эстафета "Весёлые спортсмены." Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит." Дидактическая игра "Что вредно, что полезно." Сюжетно-ролевая игра «Мы военные».
	<b>3</b>	<b>Международный день семьи</b>	Познакомить детей со значением овощей для здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться.	Чтение Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла». Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» Дидактическая игра «Вершки - корешки» Рисование «Заготовим овощи на зиму» Беседа «Вкусно и полезно»
	<b>4</b>	<b>Лето</b>	Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы	Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядовитые растения». Проблемная ситуация «Место для отдыха».

## Календарно-тематическое планирование по формированию представлений о здоровом образе жизни (6-7 лет)

Месяц	Неделя	Комплексная тема	Содержание работы	
			Задачи	Формы организации
Сентябрь	1	<b>До свидания, лето, здравствуй, детский сад!</b>	Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.	Дидактическая игра «Кто что делает», «Умею – не умею». Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе. Дыхательное упражнение «Дровосек». Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости». «Как растет человек», «Внутренние органы человека»
	2	<b>Азбука безопасности</b>		Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе». Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.
	3	<b>Азбука здоровья</b>	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	Совместное исследование: «Полезная еда». Рисование: «Дары осени». Беседы: «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда». Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»
	4	<b>Все профессии важны, все профессии нужны. День дошкольного работника</b>	Закрепить знания детей о труде сотрудников детского сада, прививать детям гигиенические навыки	Беседа о медицинском кабинете, кухне, прачечной, кто там работает. Экскурсия по детскому саду. Составление альбома «Кто помогает нам расти здоровыми»
Октябрь	1	<b>Осень</b>	Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	Рисование «Осенняя прогулка». Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?». Дидактическая игра: «Части суток» Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи»
	2			
	3	<b>Мой город, моя страна, моя планета</b>	Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью	Рисование «Что мне нужно для здоровья» Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни» Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья» Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься»
	4			

Ноябрь	1	День народного единства	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	Дидактические игры «Водяной лабиринт», «Что полезно, а что нет». Загадывание загадок по теме. Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы». Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки»
	2	Я и моя семья		Беседы «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу». Сюжетно-ролевые игры «Детский сад», «Поликлиника». Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды. Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»
	3	Я и мои друзья	Прививать детям навыки поведения на занятиях, в играх, во время выполнения трудовых поручений; формировать культуру деятельности, т.е. воспитывать умение содержать в порядке место, где он трудится, занимается, играет; формировать привычку доводить начатое дело до конца, бережно относиться к окружающим предметам	Дидактическое упражнение: «Кому что нужно для работы». Беседа: «Давайте жить дружно» Чтение «Требуется друг». А. Барто Совместная деятельность педагога с детьми «Дружат в нашей группе девочки и мальчики».
	4	Что такое хорошо, что такое плохо	Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.	Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» Подвижная игра: «Полезные продукты» Дидактическая игра: «Оденься правильно» Чтение «Требуется друг». А. Барто
Декабрь	1	Зимушка-зима	Дать представление о том, что зима- замечательное время для укрепления здоровья	Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»). Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость». Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения». Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович». Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»
	2			
	3	Новогодний праздник	Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.	Подвижные игры: «Уши, нос, глаза», «Найди и промолчи», «Прятки». Познавательная беседа: «Чтобы уши не болели». Беседы: «Как я встречу новый год!», «Что опасного на праздничном столе?»
	4			
Январь	1	каникулы		
	2			
	3		Формировать представление о здоровье как одной из	Развлечение «Мы весёлые ребята».

	4	<b>Зимние игры и забавы</b>	основных ценностей. Научить детей правилам безопасного поведения в зимний период, осторожности в период гололёда.	Беседа «Прогулки во дворе». Совместная деятельность педагога с детьми: «Проделки Королевы простуды».
<b>Февраль</b>	1	<b>День защитника Отечества</b>	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.	Беседы: «О, спорт- ты- мир!», «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать». Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца». Пословицы, поговорки, загадки о спорте Подвижные игры: «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару» Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»
	2			
	3	<b>Народная культура и традиции</b>	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.	Этюд «Доброе слово товарищу» Развлечения «Народные игры», «Проводы зимы» Игра-имитация «Очень дружный мы народ»
	4			
<b>Март</b>	1	<b>Международный женский день</b>	Учить детей в случае серьезного заболевания взрослого или ребёнка, реагировать на ситуацию: не теряться позвать взрослого или вызвать «Скорую помощь».	Дидактические игры: «Маленькая мама», «Когда это бывает?», «Разложи правильно», «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное». «Чем можно порадовать маму?» Сюжетно-ролевая игра: «Скорая помощь»
	2			
	3	<b>Наш любимый детский сад</b>	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	Беседы: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка – красота и здоровье» Дидактическая игра: «Будь стройным» Дидактическая игра: «Здоровые стопы». Сюжетно-ролевая игра: «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника» Выставка детских рисунков: «Если хочешь быть здоров».
	4			
<b>Апрель</b>	1	<b>Весна</b>	Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.  Воспитывать у детей бережное отношение к глазам. Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.	Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растёт», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко». Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе». Беседа: 2Телевизор, компьютер и здоровье» Зрительная гимнастика: «Чтобы глазки отдохнули» Дидактическая игра "Чудесный мешочек." Игра: «Кольцеброс»
	2			

	3	<b>Книжечная неделя. День детской книги</b>		Изготовление книжечек-малышек: «Королева-зубная щетка» Игра: «Какие продукты полезны для зубов» Беседа: «Берегись – не подавись» Дидактические игры: «Продолжи определение», «Разложи картинки», «Угадай, что за доктор»
	4	<b>Внимание, дети! Международный день здоровья</b>	Продолжать знакомить детей с разными видами спорта. Прививать желание заниматься спортом	Оформить альбом «Большой спорт»; Игровые упражнения «Бегущие спортсмены», «Бокс», «Конница».
Май	1	<b>Праздник весны и труда</b>	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить имеющиеся культурно - гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.	Дидактическая игра: "Наши помощники Хозяйственно- бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. Чтение отрывка стихотворения В.В. Маяковского "что такое хорошо..." Беседа «Чистота - залог здоровья» Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача» Конкурс рисунков на самого страшного микроба.
	2	<b>День Победы</b>	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Закрепить знания детей о понятии «здоровье».	Рассматривание книг и альбомов о спорте. Дидактическая игра: с мячом "Виды спорта." Эстафета "Весёлые спортсмены." Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит." Дидактическая игра: "Что вредно, что полезно." Сюжетно ролевая игра: «Мы военные».
	3	<b>Международный день семьи</b>	Познакомить детей со значением овощей для здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться.	Чтение Ю. Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла». Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» Дидактическая игра: «Вершки - корешки» Рисование «Заготовим овощи на зиму» Беседа «Вкусно и полезно»
	4	<b>До свидания, детский сад!</b>	Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы	Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядовитые растения». Проблемная ситуация «Место для отдыха».

## Двигательная активность в режимных моментах

### *в раннем возрасте*

Формы двигательной активности	Группа раннего возраста
1. Подвижные игры (малой подвижности) во время утреннего приема детей	Ежедневно 3 5 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно до 5 мин
3. Двигательная разминка после статичных занятий	Ежедневно до 5 мин
4. Подвижные игры, игры – забавы, движение под музыку	Ежедневно 2 4 игры по 3 – 5 минут
5. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе и на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей, созданных условий. Проводится под руководством взрослых
6. Физкультурные упражнения и игры на прогулке (с подгруппой)	Ежедневно с подгруппой 5 – 7 минут
7. Разные виды гимнастик (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная)	Ежедневно (3 5 мин.)
9. Музыкальные занятия (движения под музыку)	2 раза в неделю (3 – 5 мин.)
10. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости от вида и содержания занятий,
11. Хождение по «Дорожкам здоровья»	Ежедневно, 3 – 5 мин.

### *в дошкольном возрасте*

Форма двигательной активности	Особенность организации			
	младшая группа	средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.1 Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3 5 мин	Ежедневно 5 7мин	Ежедневно 7 10 мин	Ежедневно 10 12 мин
1.2 Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 8 мин	Ежедневно 8 10 мин	Ежедневно 10 12 мин
1. 4. Спортивные игры		не менее 1 р. в неделю – целенаправленное обучение		
1.6 Подвижные игры, сюжетные, игры – забавы, соревнования, эстафеты	Ежедневно 2 4 игр по 6 – 10 минут	Ежедневно 2–4 игры по 10–15 мин	Ежедневно 2 –4 игры по 15 – 20 мин	Ежедневно 2 –4 игры по 15 –20 мин
1.7 Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством взрослых.			

1.8 Физкультурные упражнения на прогулке (с подгруппой)	Ежедневно с подгруппой 5 – 7 минут	Ежедневно с подгруппой 10 – 15 минут	Ежедневно с подгруппой 10 – 15 минут	Ежедневно с подгруппой 10 – 15 минут
1.9 Разные виды гимнастик	Ежедневно (3 5 мин.)	Ежедневно (6 – 8 мин.)	Ежедневно (8 10 мин.)	Ежедневно (10 15 мин.)
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости от вида и содержания занятий 2 3 мин			
3.1 Неделя здоровья и спорта	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.2 Физкультурно спортивные праздники	2 раза (зима, лето) в год, 20 – 25 мин	2 раза (зима, лето) в год, 20 – 25 мин	2 раза (зима, лето) в год, 50 – 60 мин	2 раза (зима, лето) в год, 50 – 60 мин
3.3 Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 20 мин	1 раз в месяц, 20 мин уг	1 раз в месяц, 30 мин	1 раз в месяц, 35 мин

### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и педагогу необходимо научиться видеть друг в друге полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей:

- Изучение отношения педагога и родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами физкультурно оздоровительных мероприятиях;
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

#### **Основные направления и формы взаимодействия с семьей:**

- ✓ Взаимопознание и взаимоинформирование: собрания, беседы, консультации, информационные стенды, организация открытых занятий и т.д.
- ✓ Совместная деятельность педагогов, родителей, детей организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах: фестивали, досуги, праздники, проектная деятельность и т.д.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Авдеева Н. Н., Князева О. Л., Стеркина Р. Б. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. Детство-Пресс, 2016. –144 с.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для педагогов дошко. учреждений : для работы с детьми 5-7 лет. – М: «Мозаика-Синтез», 2009.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – М: «Мозаика-Синтез», 2014. –80 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М: «Мозаика-Синтез», 2014. –112 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М: «Мозаика-Синтез», 2014. –128 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – М: «Мозаика-Синтез», 2014. –112 с.

#### Материально техническое обеспечение

##### *Оборудование и оснащение:*

1. Гимнастическая стенка
2. Приставные лестницы к стенке
3. Приставные доски
4. Скамейки гимнастические
5. Гимнастические маты
6. Дорожки со следами
7. Дуги для подлезания: высота 40, 50
8. Доски ребристые
9. Обручи: плоские, круглые
10. Палки гимнастические: короткие, длинные
11. Шнуры
12. Скакалки
13. Разноцветные флажки, ленты
14. Мешочки с песком: 100 г, 200 г
15. Гантели
16. Мячи волейбольные, футбольные
17. Мячи мини баскетбольные
18. Мячи надувные большие
19. Мячи резиновые: диаметр 6 8 см, 20 25 см
20. Мячи теннисные
21. Волейбольная сетка
22. Конусы, фишки
23. Канат
24. Лыжи, ботинки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №3

### Критерии педагогической диагностики по выполнению образовательной области Программы «Физическое развитие»

(Ранний возраст с 2х до 3х)

**Условные обозначения, используемые на всех возрастах:**

3 балла – может делать самостоятельно

2 балла – может делать с помощью воспитателя

1 балл – не может делать.

Образовательная область		Но- ябрь	Май
<b>Физическое развитие</b>			
1	Имеет представление о значении разных органов: глаза – смотреть, уши – слышать и т.д.		
2	Ребенок ходит в разных направлениях, парами, по кругу.		
3	Ребенок бегает, не наталкиваясь на других детей		
4	Ребенок может прыгать на 2 ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.		
5	Ребенок выполняет общеразвивающие движения		
6	Ребенок катает, бросает, метает мяч (мешочек с песком)		
7	Ребенок метает мяч правой и левой рукой		
8	Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу		
9	Ребенок играет в подвижные игры		

#### Показатели развития для детей 3-4 лет

Образовательная область		Сен- тябрь	Май
<b>Физическое развитие</b>			
1	Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление		
2	Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей. Сохраняет равновесие при ходьбе, беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)		
3	Ползает на четвереньках произвольным способом		
4	Лазает по гимнастической стенке произвольным способом		
5	Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами		
6	Катит мяч в заданном направлении		
7	Бросает мяч двумя руками от груди		
8	Ударяет мячом об пол 2–3 раза и ловит		
9	Бросает мяч вверх 2–3 раза и ловит		
10	Метает предметы вдаль		
11	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры		

12	Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды и умывания		
13	Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.		

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

Образовательная область		Сентябрь	Май
<b>Физическое развитие</b>			
1	Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям		
2	Бег в рассыпную, в колонне по одному, парами по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением		
3	Прыгает в длину с места отталкиваясь двумя ногами		
4	Метает предметы разными способами		
5	Отбивает мяч об землю двумя руками		
6	Отбивает мяч об землю одной рукой		
7	Уверенно бросает и ловит мяч		
8	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу		
9	Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону		
10	Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений		
11	Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя		
12	Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании		
13	Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды		
14	Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме		

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

Образовательная область		Сентябрь	Май
<b>Физическое развитие</b>			
1	Проявляет интерес к участию в подвижных играх, играх-соревнованиях и играх-эстафетах, и физических упражнениях,		
2	Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя направление и темп		
3	Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа		
4	Запрыгивает на предмет (высота 20 см) и спрыгивает с него в обозначенное место (30 см.)		
5	Прыгает в длину с места (не менее 80 см)		
6	Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)		
7	Прыгает через короткую и длинную скакалку		
8	Метает правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетает замах с броском		
9	Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой		

10	Отбивает мяч на месте не менее 10 раз		
11	Ведет мяч не менее 6 метров		
12	Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие		
13	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге		
14	Выполняет повороты направо, налево, кругом		
15	Следит за правильной осанкой		
16	Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу		
17	Владеет элементарными навыками личной гигиены		
18	Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)		
19	Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье. Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня		
20	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой		

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

Образовательная область		Сентябрь	Май
<b>Физическое развитие</b>			
1	Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		
2	Участствует в играх с элементами спорта		
3	Выполняет прыжок на мягкое покрытие с небольшой высоты		
4	Прыгает в длину с места		
5	Прыгает в длину с разбега		
6	Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами		
7	Бегает спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегает через препятствия		
8	Бросает набивной мяч (1кг) вдаль		
9	Бросает предметы в цель из разных положений		
10	Попадает в горизонтальную цель с расстояния 4–5 м		
11	Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м		
12	Метает предметы в движущуюся цель		
13	Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения		
14	Следит за правильной осанкой		
15	Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)		
16	Применяет культурно-гигиенические навыки (следит за своим внешним видом и т.д.)		
17	Сформированы представления о здоровом образе жизни		

Приложение 1

**КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ**  
**Возраст 3-4 года**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
 возраст \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели	Проявление		
		Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1.	Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление			
2.	Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей			
3.	Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы			
4.	Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)			
5.	Ползает на четвереньках произвольным способом			
6.	Лазает по лесенке произвольным способом			
7.	Лазает по гимнастической стенке произвольным способом			
8.	Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами			
9.	Катит мяч в заданном направлении			

10.	Бросает мяч двумя руками от груди			
11.	Ударяет мячом об пол 2 3 раза и ловит			
12.	Бросает мяч вверх 2 3 раза и ловит			
13.	Метает предметы вдаль			
14.	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры			
15.	Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды			
16.	Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время умывания			
17.	Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.			

**КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ**  
**Возраст 4-5 лет**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели	Проявление		
		Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1.	Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям			
2.	Бег 30 м, (мин. и сек.)			
3.	Бег 90 м (мин. и сек.)			
4.	Прыжок в длину с места			
5.	Метает предметы разными способами			
6.	Отбивает мяч об землю двумя руками			
7.	Отбивает мяч об землю одной рукой			
8.	Уверенно бросает и ловит мяч			
9.	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу			
10.	Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону			
11.	Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений			
12.	Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя			
13.	Моеет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании			
14.	Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды			
15.	Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме			

### КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ Возраст 5-6 лет

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели	Проявление		
		Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1.	Владет основными движениями в соответствии с возрастом			
2.	Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях			
3.	Проявляет желание участвовать в играх соревнованиях и играх эстафетах			
4.	Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп			
5.	Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа			
6.	Запрыгивает на предмет (высота 20 см)			
7.	Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см			
8.	Прыгает в длину с места (не менее 80 см)			
9.	Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)			
10.	Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)			
11.	Прыгает через короткую и длинную скакалку			
12.	Бег 30 м, (мин. и сек.)			
13.	Бег 90 м (мин. и сек.)			
14.	Подъём в сед за 30 сек			
15.	Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском			
16.	Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой			
17.	Отбивает мяч на месте не менее 10 раз			
18.	Ведет мяч на расстояние не менее 6 м			
19.	Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие			
20.	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге			
21.	Выполняет повороты направо, налево, кругом			
22.	Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.			
23.	Следит за правильной осанкой			
24.	Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу			
25.	25. Владет элементарными навыками личной гигиены			
26.	Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)			
27.	Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье			
28.	Владет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой			
29.	Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.			

## КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ

Возраст 6-7 лет

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели	Проявление		
		Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1.	Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)			
2.	Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции			
3.	Участвует в играх с элементами спорта			
4.	Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см			
5.	Прыгает в длину с места не менее 100 см			
6.	Прыгает в длину с разбега до 180 см			
7.	Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см			
8.	Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами			
9.	Бег 30 м, (мин. и сек.)			
10.	Бег 90 м (мин. и сек.)			
11.	Подъём в сед за 30 сек			
12.	Бросает набивной мяч (1кг) вдаль			
13.	Бросает предметы в цель из разных положений			
14.	Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 5 м			
15.	Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 12 м			
16.	Метает предметы в движущуюся цель			
17.	Умеет перестраиваться в 3 4 колонны, в 2 3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый второй, соблюдает интервалы во время движения			
18.	Может следить за правильной осанкой			
19.	Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)			
20.	Применяет культурно гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)			
21.	Сформированы представления о здоровом образе жизни			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729968

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025