

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №88 комбинированного вида»
(Детский сад № 88)

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 17.08.2023г.

Утверждена
Приказом заведующего
Детским садом №88
от 17.08.2023г. № 81

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Детского сада № 88
на 2023-2024 учебный год

Разработчик :

Инструктор по физической культуре (Ф.И.О.)
Симонова Галина Петровна
Курташова Анна Сергеевна

г. Каменск-Уральский

2023

Содержание

| | | Стр. |
|-------------------------------------|---|------------|
| I. | Целевой раздел программы. | 3 |
| 1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 1.1 | Цели и задачи реализации программы. | 5 |
| | «Основная образовательная программа» | 5 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ТНР» | 6 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «ЗПР» | 7 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «УО» старший - подготовительный возраст | 8 |
| 1.2. | Общие принципы и подходы к формированию программы. | 9 |
| 1.3. | Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении. | 15 |
| | «Основная образовательная программа» | 15 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ТНР» | 15 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «ЗПР» | 17 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «УО» старший - подготовительный возраст | 17 |
| 2. | Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры). | 18 |
| | «Основная образовательная программа» | 18 |
| | Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ТНР» | 22 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «ЗПР» | 23 |
| | «Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «УО» | 23 |
| II. Содержательный раздел. | | 27 |
| 1. | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей по образовательным областям (модулям): | 27 |
| 1. | «Физическое развитие». | 27 |
| 2. | Комплексно-тематическое планирование. | 44 |
| 3. | Перспективное планирование. | 45 |
| III. Организационный раздел. | | |
| 1. | Организация режима и распорядок дня пребывания детей в группе дошкольного образовательного учреждения. | 136 |
| 2. | Календарный план воспитательной работы. | 169 |
| 3. | Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания. | 171 |
| IV. | Приложения. | 176 |
| | Приложение 2. Характеристика родительского состава, план взаимодействия с семьями воспитанников. | 176 |
| | Приложение 3. Проектная деятельность. | 177 |

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с основной образовательной программой Детского сада № 88 , построенная на основе ФООП ДО, ФАОП ДО и ФГОС ДО
- Положения о Рабочей программе педагога Детского сада № 88.

Программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

1) обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей.

Содержание Программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО и ФОП ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

В целевом разделе Программы представлены: цели, задачи, принципы ее формирования; планируемые результаты освоения Программы; подходы к педагогической диагностике планируемых результатов.

Содержательный раздел Программы включает задачи и содержание образовательной деятельности. В нем представлены описания форм, способов, методов и средств реализации Программы; особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик и способов поддержки детской инициативы; взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников. Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических условий, особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды (далее – РППС), материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания. В разделе представлены режим и распорядок дня.

В Программе отражены обязательная часть (разработана на основе ФОП ДО) и часть, формируемая участниками образовательных отношений. При составлении части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, учитывались потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей, возможности педагогов и сложившиеся в учреждении традиционные приоритетные направления образовательной деятельности.

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений реализуется парциальная программа «СамоЦвет», под ред. О.В.Толстиковой, О.А.Трофимовой - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019 , а так же реализуются составительские проекты педагогов детского сада.

1.1 Цели и задачи реализации программы «Основная образовательная программа»

Целью Программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России (п.5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента РФ от 9 ноября 2022г. № 809).

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- 2) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 3) построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- 4) создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 5) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 6) обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- 7) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- 8) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

***«Адаптированная образовательная программа
дошкольного образования для обучающихся с ТНР»***

Средний возраст

Цель реализации программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- физическая культура;

Старший возраст

Цель реализации программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы

Доступное и качественное образование детей дошкольного возраста с ТНР достигается через решение следующих задач:

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

***«Адаптированная образовательная программа
дошкольного образования для обучающихся с «ЗПР»***

Младший-средний возраст

Целью программы является проектирование модели образовательной и коррекционно-развивающей психолого-педагогической работы, максимально обеспечивающей создание условий для развития детей с ЗПР дошкольного возраста в группах компенсирующей направленности, их позитивной социализации, интеллектуального, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности.

Задачи программы

- создание благоприятных условий для всестороннего развития и образования детей с ЗПР в соответствии с их возрастными, индивидуально-типологическими особенностями и особыми образовательными потребностями; амплификации образовательных воздействий;
- создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей с ЗПР;

- обеспечение психолого-педагогических условий для развития способностей и личностного потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и окружающим миром;
- целенаправленное комплексное психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ЗПР и квалифицированная коррекция недостатков в развитии;
- выстраивание индивидуального коррекционно-образовательного маршрута на основе изучения особенностей развития ребенка, его потенциальных возможностей и способностей;

Средний возраст

Целью реализации АОП является обеспечение условий для дошкольного образования детей с задержкой психического развития с учетом их индивидуально-типологических особенностей и особых образовательных потребностей. Реализация программы предполагает психолого-педагогическую и коррекционно-развивающую поддержку позитивной абилитации и социализации, развитие личности ребенка дошкольного возраста с ЗПР; формирование и развитие компетенций, обеспечивающих преемственность между первой (дошкольной) и второй ступенью образования (начальной школой).

Задачи АОП:

- создание благоприятных условий для всестороннего развития и образования детей с ЗПР в соответствии с их возрастными, индивидуально-типологическими особенностями и особыми образовательными потребностями; амплификации образовательных воздействий;
- создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей с ЗПР;
- обеспечение психолого-педагогических условий для развития способностей и личностного потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и окружающим миром;
- целенаправленное комплексное психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ЗПР и квалифицированная коррекция недостатков в развитии;
- выстраивание индивидуального коррекционно-образовательного маршрута на основе изучения особенностей развития ребенка, его потенциальных возможностей и способностей;
- подготовка детей с ЗПР ко второй ступени обучения (начальная школа) с учетом целевых ориентиров ДО и АОП НОО для детей с ЗПР;
- взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития детей с ЗПР; оказание консультативной и методической помощи родителям в вопросах коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей с ЗПР;
- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий, проектирование специальной предметно-пространственной развивающей среды, создание атмосферы психологического комфорта.

***«Адаптированная образовательная программа
дошкольного образования для обучающихся с «УО» старший - подготовительный
возраст***

Цель реализации программы АОП в области физического развития программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Цели и задачи реализации программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с УО, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи программы:

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

1.2 Общие принципы и подходы к формированию программы

В соответствии со Стандартом и ФОП ДО, Программа Детского сада № 88 построена на следующих принципах:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Младший средний возраст.

- осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования;
- практически ориентируется и перемещается в пространстве;
- выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя).
- принимает активное участие в подвижных играх с правилами.
- осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Старший – подготовительный возраст

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухозрительно-моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Необходимыми условиями реализации АОП являются: соблюдение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами, между детским садом и начальной школой, а также единство требований к воспитанию ребенка в дошкольном образовательном учреждении и в условиях семьи.

Целевые ориентиры АООП выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования за счет обеспечения равных стартовых возможностей на начальных этапах обучения в школе. Развитие функционального базиса для формирования *предпосылок универсальных учебных действий* (УУД в личностной, коммуникативной, познавательной и регулятивной сферах) является важнейшей задачей дошкольного образования.

Принцип научности – научный характер знаний, которые преподносятся детям, даже если эти знания адаптируются с учетом познавательных возможностей ребенка и носят элементарный характер.

Принцип связи теории с практикой. Первые сведения об окружающем мире любой ребенок получает в процессе предметно-практической деятельности, в дальнейшем педагог обобщает и систематизирует этот опыт, сообщает новые сведения о предметах и явлениях. Приобретенные знания ребенок может использовать как в процессе усвоения новых знаний, так и на практике, за счет чего его деятельность поднимается на новый уровень.

Принцип доступности – учет возрастных и психофизиологических особенностей детей, а также учет уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них. Все обучения строятся с опорой на «зону ближайшего развития», что соответствует требованиям ФГОС ДО, и предполагает выбор образовательного содержания посильной трудности.

Принцип последовательности и систематичности – формирование у детей целостной системы знаний, умений, навыков. Обучение любого ребенка строится от простого к сложному, кроме того, при разработке программного содержания предусматриваются и реализуются внутрипредметные и межпредметные связи, что позволяет сформировать в сознании ребенка целостную картину мира. Образовательная программа строится по линейно-концентрическому принципу, что позволяет расширять и углублять представления и умения детей на каждом последующем этапе обучения.

Принцип прочности усвоения знаний. В процессе обучения необходимо добиться прочного усвоения полученных ребенком знаний, прежде чем переходить к новому материалу. У детей отмечаются трудности при запоминании наглядной, и особенно словесной информации, если она не подкрепляется наглядностью и не связана с практической деятельностью. В связи с этим пройденный материал повторяется и закрепляется при специальной организации практических действий и различных видов деятельности детей. В некоторых случаях возможно обучение детей простейшим мнемотехническим приемам.

Принцип наглядности – организация обучения с опорой на непосредственное восприятие предметов и явлений, при этом важно, чтобы в процессе восприятия участвовали различные органы чувств. В некоторых случаях недостаточность какой-либо сенсорной системы компенсируется за счет активизации другой.

Принцип индивидуального подхода к обучению и воспитанию. В условиях групп компенсирующей направленности образовательная деятельность носит индивидуализированный характер. Малая наполняемость дошкольных групп позволяет использовать как фронтальные, так и индивидуальные формы образовательной деятельности. Индивидуальный подход предполагает создание благоприятных условий, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей

нервной деятельности, темперамента и формирующегося характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний, умений и навыков, работоспособность, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и типологические особенности, свойственные данной категории детей. Индивидуальный подход позволяет не исключать из образовательного процесса детей, для которых общепринятые способы коррекционного воздействия оказываются неэффективными.

Принцип дифференцированного подхода. В одной и той же группе могут воспитываться дети с различными вариантами, которые отличаются между собой по учебно-познавательным возможностям, степени познавательной активности, особенностям поведения. Учитывая наличие в группе однородных по своим характеристикам микрогрупп, педагог для каждой из них дифференцирует содержание и организацию образовательной и коррекционной работы, учитывает темп деятельности, объем и сложность заданий, отбирает методы и приемы работы, формы и способы мотивации деятельности каждого ребенка.

Специальные принципы

Принцип педагогического гуманизма и оптимизма. На современном этапе развития системы образования важно понимание того, что обучаться могут все дети. При этом под способностью к обучению понимается способность к освоению любых, доступных ребенку, социально и личностно значимых навыков жизненной компетенции, обеспечивающих его адаптацию.

Принцип социально-адаптирующей направленности образования. Коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство обеспечения ребенку с ограниченными возможностями самостоятельности и независимости в дальнейшей социальной жизни.

Этиопатогенетический принцип. Для правильного построения коррекционной работы с ребенком учитывается этиология (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У детей, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, отличаются методы и содержание коррекционной работы.

Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений. При построении коррекционной работы учитывается структура дефекта, определяется иерархия нарушений. Эффективность коррекционной работы определяется реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка.

Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений. Психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования участвуют различные специалисты ПМПК (врачи, педагог-психолог, учитель-дефектолог, логопед), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях ДОО силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает

взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

Принцип коррекционно-компенсирующей направленности образования. Любой момент в образовании ребенка должен быть направлен на предупреждение и коррекцию нарушений, поэтому при построении образовательного процесса используются сохранные анализаторы, функции и системы организма в соответствии со спецификой природы недостатка развития. Реализация данного принципа обеспечивается современной системой специальных технических средств обучения и коррекции, компьютерными технологиями, особой организацией образовательного процесса.

Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития. Коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком строится по принципу «замещающего онтогенеза». При реализации названного принципа учитывается положение о соотношении функциональности и стадийности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадийное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Дети находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности детей.

Принцип единства диагностики и коррекции. В процессе диагностической работы с каждым ребенком выявляется уровень развития по наиболее важным показателям, что позволяет определить индивидуальный профиль развития, а также характер и степень выраженности проблем у детей данной дошкольной группы. На этой основе отбирается содержание индивидуальных и групповых программ коррекционно-развивающего обучения и воспитания.

Принцип приоритетности коррекции каузального типа. В зависимости от цели и направленности выделяется два типа коррекции: симптоматическая и каузальная. Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешних проявлений трудностей развития. Каузальная – предполагает устранение причин, лежащих в основе трудностей воспитания и развития. При несомненной значимости этих типов коррекции приоритетной считается каузальная.

Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач. Соблюдение данного принципа не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его

потенциальных возможностей.

Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании. В рамках ведущей деятельности происходят качественные изменения в психике, которые являются центральными психическими новообразованиями возраста. На первом году жизни в качестве ведущей деятельности рассматривается непосредственное эмоциональное общение с близким взрослым, прежде всего с матерью. В период от года до трех лет ведущей становится предметная деятельность, от трех до семи лет – игровая, после семи лет - учебная. Реализация принципа деятельностного подхода направлена на организацию обучения с опорой на ведущую деятельность возраста. Однако нарушенное развитие характеризуется тем, что ни один из названных видов деятельности не формируется своевременно и полноценно, каждая деятельность в свою очередь нуждается в коррекционном воздействии. Поэтому реализация рассматриваемого принципа направлена на формирование всех структурных компонентов деятельности (коммуникативной, предметной, игровой): мотивационного, целевого, ориентировочно-операционального, регуляционного. При обучении детей используются различные алгоритмы (картинно-графические планы, технологические карты и т. д.). Для того чтобы их деятельность приобретала осознанный характер, педагог побуждает к словесной регуляции действий: проговариванию, словесному отчету, а на завершающих этапах работы подводит к предварительному планированию. Реализуя психологическую теорию о деятельностной детерминации психики, коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе. Предметно-практическая деятельность в системе коррекционно-развивающего воздействия является специфическим средством. То, чему обычного ребенка можно научить на словах, для ребенка с особыми образовательными потребностями становится доступным только в процессе собственной деятельности, специально организованной и направляемой педагогом.

Принцип ранней педагогической помощи. Многие сензитивные периоды наиболее благоприятного для формирования определенных психических функций, играющие решающую роль для последующего развития ребенка, приходятся на ранний и дошкольный возраст. Если в этот период ребенок оказался в условиях эмоциональной и информационной депривации, не получал должных развивающих и стимулирующих воздействий, отставание в психомоторном и речевом развитии может быть весьма значительным. Особенно это касается детей с последствиями раннего органического поражения ЦНС.

Принцип комплексного применения методов педагогического и психологического воздействия – использование в процессе коррекционного воспитания и обучения многообразия методов, приемов, средств (методов игровой коррекции: методы арт-, сказко-, игротерапии).

Принцип развития коммуникации, речевой деятельности и языка, как средства, обеспечивающего развитие речи и мышления. Нормально развивающийся ребенок с первых месяцев жизни, находясь в языковой среде и активно взаимодействуя с предметным и социальным окружением, обладает всеми необходимыми условиями для развития речи и мышления, формирования речевого поведения, освоения коммуникативных умений. На основе словесной речи продолжает развиваться общение, в значительной степени регулируется поведение. Любое нарушение умственного или

физического развития отрицательно сказывается на развитии у ребенка мышления, речи, умения общаться.

Принцип личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком – признание самооценности личности ребенка, необходимости активного его участия в познавательной и практической деятельности.

Принцип необходимости специального педагогического руководства. Познавательная деятельность ребенка отличается от когнитивной деятельности обычного ребенка, так как имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, организует процесс образовательной деятельности и управляет им. При разработке АОП учитывается, что приобретение дошкольниками социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогов в процессе коррекционно-развивающей работы.

Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования – образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых его возможностей.

Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с ребенком. Перенос нового позитивного опыта, полученного ребенком на коррекционных занятиях, в реальную жизненную практику при условии готовности ближайших партнеров ребенка принять и реализовать новые способы общения и взаимодействия с ним, поддержать ребенка в его саморазвитии и самоутверждении.

1.3 Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении

«Основная образовательная программа»

Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

Ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления.

Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и

безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице.

«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ТНР»

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающиеся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры- этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования

у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «ЗПР»

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. Это понятие употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической или функциональной недостаточностью центральной нервной системы (ЦНС). У рассматриваемой категории детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, речи. Они не являются умственно отсталыми. МКБ-10 объединяет этих детей в группу «Дети с общими расстройствами психологического развития» (F84).

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными. Особенностью рассматриваемого нарушения развития является неравномерность (мозаичность) нарушений ЦНС.

«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «УО» старший возраст

В подавляющем большинстве случаев умственная отсталость является следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка – мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы: восприятие, мышление, деятельность, речь, поведение.

Умственная отсталость является самой распространенной формой интеллектуального нарушения, но также имеются около 350 генетических синдромов, которые приводят к стойким и необратимым нарушениям познавательной деятельности. Разное сочетание психического недоразвития и дефицитарности центральной нервной системы обуславливает замедление темпа усвоения социального и культурного опыта, в результате происходит темповая задержка, нивелирование индивидуальных различий, базирующихся на первичном (биологическом) нарушении, и усиления внимания к социальным факторам в развитии детей. Это требует создания специальных условий, поиска обходных путей, методов и приемов, которые, учитывая уровень актуального развития ребенка, тем не менее, будут ориентированы на зону его ближайшего развития с самого раннего детства

Значимые характеристики особенностей детей с УО

В подавляющем большинстве случаев умственная отсталость является следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка – мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы: восприятие, мышление, деятельность, речь, поведение.

Умственная отсталость является самой распространенной формой интеллектуального нарушения, но также имеются около 350 генетических синдромов,

которые приводят к стойким и необратимым нарушениям познавательной деятельности. Разное сочетание психического недоразвития и дефицитарности центральной нервной системы обуславливает замедление темпа усвоения социального и культурного опыта, в результате происходит темповая задержка, нивелирование индивидуальных различий, базирующихся на первичном (биологическом) нарушении, и усиления внимания к социальным факторам в развития детей.

Это требует создания специальных условий, поиска обходных путей, методов и приемов, которые, учитывая уровень актуального развития ребенка, тем не менее, будут ориентированы на зону его ближайшего развития с самого раннего детства.

2. Планируемые результаты

«Основная образовательная программа»

Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

Ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления.

Подготовительная к школе -7 лет

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед

и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

1) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации

движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

2) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками).

**«Адаптированная образовательная программа
дошкольного образования для обучающихся с ТНР»**

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ТНР к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ТНР. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

**«Адаптированная образовательная программа
дошкольного образования для обучающихся с «ЗПР»**

Необходимыми условиями реализации АОП являются: соблюдение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами, между детским садом и начальной школой, а также единство требований к воспитанию ребенка в дошкольном образовательном учреждении и в условиях семьи.

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухозрительно-моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией

инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

***«Адаптированная образовательная программа
дошкольного образования для обучающихся с «УО» старший возраст***

Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с легкой умственной отсталостью ребенок умеет:

- 1) здороваться при встрече со знакомыми педагогическим работником и другими детьми, прощаться при расставании, пользуясь при этом невербальными и вербальными средствами общения;
- 2) благодарить за услугу, за подарок, угощение;
- 3) адекватно вести себя в знакомой и незнакомой ситуации;
- 4) проявлять доброжелательное отношение к знакомым и незнакомым людям;
- 5) проявлять элементарную самооценку своих поступков и действий;
- 6) адекватно реагировать на доброжелательное и недоброжелательное отношение к себе со стороны окружающих.
- 7) быть партнером в игре и в совместной деятельности со знакомыми детьми, обращаться к ним с просьбами и предложениями о совместной игре или практической деятельности;
- 8) знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня;
- 9) самостоятельно участвовать в знакомых подвижных и музыкальных играх;
- 10) самостоятельно спускаться и подниматься по ступенькам лестницы;
- 11) положительно реагировать на просьбу педагогического работника убрать физкультурный инвентарь, пособия.
- 12) владеть основными культурно гигиеническими навыками.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста являются:

- учить обучающихся выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить обучающихся ловить и бросать мячи большого и среднего размера; учить обучающихся передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу; учить обучающихся метать в цель мешочек с песком;
- учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить обучающихся подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у обучающихся умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- учить обучающихся ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны

либо вперед;

- учить обучающихся ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить обучающихся ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у обучающихся желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить обучающихся бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить обучающихся передвигаться прыжками вперед;
- учить обучающихся выполнять скрестные движения руками;
- учить обучающихся выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить обучающихся попадать в цель с расстояния 5 метров;
- продолжать учить обучающихся бросать и ловить мячи разного размера;
- учить обучающихся находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить обучающихся ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп; учить обучающихся согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить обучающихся перестраиваться в колонну и пары, в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить обучающихся ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить обучающихся лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- учить обучающихся ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у обучающихся прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у обучающихся желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать другим детям участвовать в играх;
- разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;
- продолжать учить обучающихся плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения.

К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;

- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
 - согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
 - перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
 - ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
 - прыгать на двух ногах и на одной ноге;
 - знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
 - самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
 - выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
 - соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми от 6-ти до 7 (8-ми) лет являются:

- формировать у обучающихся представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения;
- обучать обучающихся приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;
- познакомить обучающихся с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения;
- познакомить обучающихся со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;
- познакомить обучающихся с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;
- познакомить обучающихся с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;
- познакомить обучающихся с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.

К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- показывать месторасположение позвоночника и сердца;

- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем педагогического работника;
- перечислить по просьбе педагогического работника полезные продукты для здоровья человека;
- иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп; перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

II. Содержательный раздел программы

1. «Физическое развитие»

«Основная образовательная программа»

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа

на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

4) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность,

взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

5) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

б) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками);

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о

профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

2) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь»,

«Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ТНР»

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению

детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители (законные представители), а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим

нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры- этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа

жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

«Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с «ЗПР»

В соответствии с ФГОС Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, 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 (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов 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).

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может

сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бежит свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности (ДА) соответствует возрастным нормам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в

прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развита интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладеть навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением

темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

«Адаптированная образовательная программа

дошкольного образования для обучающихся с «УО» старший возраст

В области физического развития Программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Основные направления работы по физическому воспитанию:

1. Метание основывается на развитии хватательных движений и действий ребенка. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча», поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере обучающихся с умственной отсталостью.

2. Построение направлено на организацию деятельности обучающихся в процессе физического воспитания. В ходе построения обучающиеся учатся слышать педагогического работника и подчинять свое поведение требованиям его инструкции. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться

в ситуации и участвовать в совместных действиях с другими детьми.

3. Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

4. Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка.

Совместный бег в группе обучающихся закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега обучающихся позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе обучающихся и желание участвовать в совместной деятельности.

5. Прыжки направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно. Обучающихся начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой педагогического работника. Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у обучающихся начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

6. Ползание, лазание, перелазание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые обучающиеся в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания - восполнить этот пробел в их развитии.

7. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

8. Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность обучающихся, развивают способность к сотрудничеству с педагогическим работником и другими детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у обучающихся ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих обучающихся. Обучающиеся учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия обучающихся создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности обучающихся на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья. Также в процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств обучающихся, у них формируются умения адекватно действовать в коллективе детей.

Описание образовательной деятельности с учетом возрастных и психофизических особенностей ребенка с УО

Основными задачами образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста являются:

- учить обучающихся выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить обучающихся ловить и бросать мячи большого и среднего размера; учить обучающихся передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу; учить обучающихся метать в цель мешочек с песком;
- учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить обучающихся подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у обучающихся умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- учить обучающихся ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
- учить обучающихся ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить обучающихся ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у обучающихся желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить обучающихся бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить обучающихся передвигаться прыжками вперед;
- учить обучающихся выполнять скрестные движения руками;
- учить обучающихся выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить обучающихся попадать в цель с расстояния 5 метров;

- продолжать учить обучающихся бросать и ловить мячи разного размера;
- учить обучающихся находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить обучающихся ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- учить обучающихся согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить обучающихся перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить обучающихся ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить обучающихся лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
- учить обучающихся ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у обучающихся прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у обучающихся желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать другим детям участвовать в играх;
- разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;
- продолжать учить обучающихся плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения.

К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;

- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми от 6-ти до 7 (8-ми) лет являются:

- формировать у обучающихся представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
- воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения;
- обучать обучающихся приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;
- познакомить обучающихся с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения;
- познакомить обучающихся со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;
- познакомить обучающихся с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;
- познакомить обучающихся с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;
- познакомить обучающихся с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.

К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:

- выполнять основные гигиенические навыки;
- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- показывать месторасположение позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем педагогического работника;- перечислить по просьбе педагогического работника полезные продукты для здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп; перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

2. Комплексно-тематическое планирование

Тематические циклы НОД в группе для детей с ООП и АОП в соответствии с ФГОС

| 3- 4 неделя | | 2 неделя | 1 неделя |
|---|---|---|--|
| Осень | | Мониторинг осведомленности детей | |
| 1. Пожарная безопасность «01» физдосуг | 2. Осень (Досуги развлечения) | 1. День знаний 2. Пожарная безопасность «01» | |
| «Мой город, | | «Времена года и изменения в жизни природы, человека» | |
| Игры народов России» | «День народного единства» | (овощи-фрукты) 2. Ягоды, грибы нашего | 1. Осень |
| «Семья и дом» | | | |
| физкультурные досуги | Подвижные игры Урала | Игры эстафеты | .Папа мама и я «Спортивна семья» |
| Новогодний праздник | | | |
| Зимние забавы «Элементы хоккея» | Зимние хороводные игры | 1. Зимующие птицы 2. «Птичья столовая» | 1. Зима, 2. Зимние забавы (виды спорта) |
| Зима | | | |
| Игра «зов леса» | Домашние животные (игровые упражнения) | Дикие животные Подвижные игры | Зимние забавы(игры – развлечения) |
| «Я вырасту здоровым!» | | | |
| «Строевая подготовка «Мы солдаты» | 1. «День защитника Отечества» 2. Рода войск | 1. Транспорт и ПДД Физкультурный досуг | |
| «Пожарные на учениях» физдосуг | | Весна» | |
| | 1. Пернатые гости 2. Прилет птиц Подвижная игра | | 1. Мамочка милая, мама моя 2. «8 Марта!» физ.досуг |
| Итоговая диагностика | | «Животный мир нашей планеты» | |
| | | 1. Водоемы. Рыбы | Тематическое занятия»Водные обитатели» |
| «Здоровье» | | «День Победы» | |
| «Бужду чемпионом» соревнования гто | «Веселые старты» | Летние виды спорта (соревнования) | 1. Праздничный парад |

3. Перспективный план работы в подготовительной группе (6-7 лет)

| Сентябрь | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры игровые упражнения |
| <p>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. Способствовать тренировке внимательности, ловкости. Строевая подготовка «Мы солдаты»</p> | <p>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. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. 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. Воспитывать смелость, решительность.</p> | <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках между предметами; повторить упражнения в ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.</p> | <p>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 ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям</p> | <p>Игра Эстафеты «Собери шишки для белочки» «Уборка урожая» «Догони свою пару» «Не оставайся на полу» «Пожарные на учениях» «Удочка»</p> |
| <p><i>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; обручи; мячи; флажки; шнур; стойки; кубики; бубен; мешочек с песком; верёвка.</i></p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели сентября | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Познавательное (знание): «День знаний» (01.09.).</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День Бородинского сражения» (07.09.).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Неделя пожарной безопасности».</p> <p>Этико-эстетическое (культура, красота). «День рождения смайлика» (19.09.).</p> |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | <p>Семья: Консультация для родителей «Здоровье глаз» - упражнения при закрытых глазах - зажмуривание глаз - вращение глазами - массаж глаз</p> <p>Здоровье: «Мы веселые ребята» «По камушкам» «Бездомный заяц», «Хитрая лиса»</p> |
| Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | |
| Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна | <p>1 неделя.</p> <p>ОРУ комплекс №3 с флажками (приложение №3). _ «Конькобежец» - 30 сек. по 2 подхода. «Джампинг Джек» - 30 сек. по 2 подхода. «Скалолаз» - 30 сек. по 2 подхода. Эстафета <i>«Передай флажок»</i>. <u>Заключительная часть:</u> Упражнения на растягивание ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). «Бёрпи» - 2 подхода по 5 прыжков. Приседания с набивным мячом у груди – 2 подхода по 10 приседаний. Отжимание от пола – 2 подхода по 5 раз. «Стульчик» - 15 сек. по 2 подхода. Упражнения «Книжка» - 10 раз по 2 подхода. Упражнение <i>«Паучок»</i> - 2 подхода. Эстафета <i>«Перенеси набивной мяч»</i>. <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг»</i>.</p> |

2 неделя.

ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1).

«Бёрпи» - 2 **подхода** по 5 прыжков.

Приседания с набивным мячом у груди – 2 **подхода** по 10 приседаний.

Отжимание от пола – 2 **подхода** по 5 раз.

«Стульчик» - 15 сек. по 2 подхода.

Упражнения «Книжка» - 10 раз по 2 подхода.

Упражнение «Паучок» - 2 **подхода**.

Эстафета «Перенеси набивной мяч».

Заключительная часть. «Игровой стретчинг».

3 неделя.

ОРУ комплекс № 2 с гимнастическими палками (приложение №2).

Комплекс – 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..

Упражнение «Тачка» в парах – 5 раз по 2 **подхода**.

Прыжки на скамейку – 5 прыжков по 2 **подхода**.

Упражнения: «Лодочка» - 5 подъёмов по 2 **подхода**.

Упражнение на пресс «Велосипед» - 30сик. по 2 **подхода**.

Заключительная часть.

Упражнения на растягивание.

Малоподвижная игра «Кто сказал «Ау?»

4 неделя.

ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1).

Комплекс – 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..

Подъём набивного мяча с пола до уровня пояса 10 раз по 2 подхода.

Прыжки из приседа 5 раз по 2 подхода.

Бросок набивного мяча от груди 10раз по 2 подхода.

Джамп (взрывные приседания) 5 раз по 2 подхода.

Подъём набивного мяча из-за головы – 5 раз по 2 подхода.

Заключительная часть. «Игровой стретчинг».

| Октябрь | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. 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. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> | <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремленность</p> | <p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать смелость, решительность. 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. Способствовать развитию ловкости, прыгучести.</p> | <p>Русская народная игра «У медведя во бору»</p> <p>Чувашская народная игра « Солнце и луна»</p> <p>Татарская народная игра «Охотник и зайцы»</p> <p>Игры эстафеты: «Уборка картофеля» «Собери овощи и фрукты»</p> |
| <p><i>Оборудование: гимнастическая скамейка; шнуры; обручи; гимнастические палки; мячи; листы бумаги; кегли; кубики; обручи; мат.</i></p> | | | | |

| | |
|---|---|
| 1-4 недели октябрь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Патриотическое (природа, Родина): «Турслет - 2023г»</p> <p>Познавательное (знание): «Международный день музыки» /Празднование дня рождения детского сада.</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные соревновательные игры «Патриоты России».</p> |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | <p>Семья: Консультация для родителей «Детское плоскостопие» - ходьба по камешкам, песку, земле, пучкам травы; - упражнение с помощью маленьких кубиков, шариков мелких не острых игрушек, гороха, фасоли, бобов; - рисование стопой; - самомассаж;</p> <p>Здоровье Подвижные игры: -Кот и мыши «Краски» (новая игра) -«Самолеты» -«Удочка»</p> |
| Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна | <p>1 неделя. ОРУ комплекс № 4 с обручами (Приложение №4). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Прыжки на скамейку – 7 прыжков по 2 подхода Отжимания от скамейки – 5раза по 2 подхода. Джамп (взрывные приседания) 10раз по 2 подхода. Планка – 20 сек. по 2 подхода. Сит-ап – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i></p> <p>2 неделя. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u></p> |

Приседания с фитболом над головой – 10 раз по 2 подхода.
Джамп – 10раз по 2 подхода.
Отжимания на фитболе – 5 раз по 2 подхода.
«Джампинг Джек» - 10 раз по 2 похода.
Упражнение для мышц спины – 10 раз по 2 подхода.
Эстафета *«Веселые гусеница»*.
Заключительная часть. *«Игровой стретчинг»*.
3 неделя.
ОРУ комплекс № 3 с флажками (приложение №3).
Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Берпи – 5 прыжков по 2 подхода.
Подъем корпуса из положения лежа – 10 раз по 2 подхода.
Джамп (взрывные приседания) – 10раз по 2 подхода.
Медвежья походка – 20 сек. по 2 подхода.
Выпады – 10 раз по 2 подхода
Заключительная часть.
«Игровой стретчинг».
4 неделя.
ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1).
Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Ходьба с резинкой – 10-15 шагов по 2 подхода.
Глубокие приседы – 10 раз по 2 подхода.
Тяга ленты к груди – 10 раз каждая рука по 2 подхода.
Разведение рук перед собой – 10 раз по 2 подхода.
Заключительная часть.
Эстафета *«Кто быстрее»*. *«Игровой стретчинг»*.

| Ноябрь | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры Игровые упражнения |
| <p>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. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой</p> | <p>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. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>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. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.</p> | <p>Башкирская народная игра»Юрта»</p> <p>Русская народная игра» «Горелки»</p> <p>Осенние игры» «Веселые старты»</p> <p>Соревнования Мама и- я»</p> <p>Игры эстафеты «Ведение мяча вокруг предметов» «Попади в кольцо» «Передай мяч над головой, между ногами»</p> <p>«Накорми зайчика морковкой»</p> <p>Спортивный квест по «По безопасности дорожного движения»</p> |
| <p>Оборудование: кубики; обручи; гимнастическая скамейка; мячи; мат; мешочки с песком; длинная верёвка; бубен; дуги; кубики.</p> | | | | |

| | |
|---|---|
| 1-4 недели ноябрь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День народного единства» (04.11.).</p> <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день доброты» (13.11.).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Спортивный квест по безопасности дорожного движения».</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «День матери в России» (27.11.).</p> |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | <p>Семья: Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников - Совместный проект «Полезная и вредная еда»</p> <p>Здоровье Подвижные игры: «Бездомный заяц» «Цапля и лягушки» «Море волнуется»</p> |
| <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна</p> |
| | <p>1 неделя. ОРУ комплекс № 2 с гимнастической палкой (приложение № 2). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Прыжки из глубокого приседа – 10 прыжков по 2 подхода. Отжимания упор, лежа – 5раза по 2 подхода. Смена ног в прыжке из выпада – 10 раз по 2 подхода. Динамическая лодочка – 10 раз по 2 подхода. Планка – 20 сек. по 2 подхода. Сит-ап – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Упражнения на растяжку.</p> <p>2 неделя. <u>Основная часть:</u> ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек..</u> Бросковые упражнения с набивным мячом – 10 раз по 2 комплекса. Упражнение «Дровосек» - 10 раз по 2 подхода. Приседы с набивным мячом – 10 раз по 2 комплекса.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>Упражнения на пресс с набивным мячом. – 10 раз по 2 комплекса. Упражнение «Лодочка». <u>Заключительная часть. Эстафета «Прокати мяч».</u></p> <p>3 неделя. ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Прыжки на скакалке – 10 раз по 2 подхода. Приседание с выпадами – 10 раз по 2 подхода. Прыжки влево вправо на скакалке – 10 раз по 2 подхода. Планка – 30 сек. По 2 подхода. Прыжки повороты на 90 градусов на скакалке – 10 раз по 2 подхода. Подъем корпуса из положения лежа – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> <i>«Игровой стретчинг».</i></p> <p>4 неделя. ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Приседания с поднятыми руками – 10 раз по 2 подхода. Гиперэкстензия – 10 подъемов по 2 подхода. Отжимание – 10 раз по 2 подхода. Книжка – 10 раз по 2 круга. <u>Заключительная часть.</u> Стретчинг (растяжка) с фитболом. Подвижная игра «Дракон кусает хвост» (приложение 5).</p> |
|--|--|

| Декабрь | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма. Учить элементам хоккея с шайбой. Закреплять умения ходить на лыжах.</p> | <p>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.</p> | <p>Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.</p> | <p>Игровые упражнения с элементами хоккея «Проведи шайбу» «Забей гол»</p> <p>«Назови зимний вид спорта»</p> <p>« Сороки-вороны»</p> <p>«Зайцы и собачка»</p> <p>«Попади в цель – снежками»</p> <p>эстафета; «Мы солдаты – марш бросок» бег с преодолением препятствий.</p> <p>Хоровод вокруг елки.</p> |
| <p>Оборудование: канат; шнуры; мячи; кегли; бруски; скакалка; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кубики; массажные дорожки; длинный шнур; дуга ; ребристая дорожка; бубен.</p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели декабрь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Физическое и оздоровительное Зимние забавы, виды спорта. Патриотическое «День Героев Отечества» (09.12. Познавательное (знание): «Новогодние праздники». Хороводные игры.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома» - Комплекс утренней зарядки № 1 «Теремок» - Комплекс утренней зарядки № 2 «Теремок»</p> <p>Здоровье Подвижные игры: - «Пробеги со снежком» - «Снежная карусель» - «Хоккеисты» - «Довези на санках друга»</p> |
| <p>Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна</p> | <p>1 неделя. ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4). <u>Комплекс по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.</u> Стульчик – 30 сек. по 2 подхода. Планка – 30 сек. по 2 подхода. Скалолаз – 30сек. по 2 подхода. Боковая планка – 30 сек. по 2 подхода. Скручивания «велосипед» - 10 раз по 2 подхода. Боковая планка с подъёмом ног – 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. По 2 подхода. Шагающая планка – 30 сек. По 2 подхода. <u>Заключительная часть. «Игровой стретчинг».</u></p> <p>2 неделя. ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.</u> Глубокие приседы с резинкой – 10 раз по 2 подхода. Разведение рук над головой – 10 раз по 2 подхода. Приседы с махами в сторону – 10 раз по 2 подхода. Разведение рук перед собой – 10 раз по 2 подхода.</p> |

Прыжки «Звездочка» - 30 сек. по 2 подхода.
Ягодичный мост – 30 сек. По 2 подхода.
Заключительная часть.
Упражнение «Насос» (приложение №6).

3 неделя.
ОРУ комплекс №2 с гимнастическими палками (приложение №2).
Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Джамп (взрывные приседания) – 10раз по 2 подхода.
Отжимания с колен – 10 раз по 2 подхода.
Берпи – 10 прыжков по 2 подхода.
Отжимание с пола – 5 раз по 2 подхода.
Поднос колена к локтям в упоре лежа – 10 раз по 2 подхода.
Лодочка на пресс с подъемом ног – 30 сек. по 2 подхода.
Супермен – 30 сек. По 2 подхода.
Заключительная часть.
Растяжка,
Эстафета «Тачка».

4 неделя ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1).
Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Глубокие приседы с набивным мячом – 10 раз по 2 подхода.
Приседы с махами в сторону – 10 раз по 2 подхода.
Броски об пол – 10 раз по 2 подхода.
Подъём набивного мяча из-за головы – 10 раз по 2 подхода.
Передача мяча из рук в ноги – 10 раз по 2 подхода.
Подъем корпуса из положения лежа с набивным мячом – 10 раз по 2 подхода.
Заключительная часть.
Растяжка
Эстафета «*Передай мяч*».

| Январь | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.</p> | <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. 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. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком 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 (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.</p> | <p>Зимние забавы: с использованием зимнего инвентаря, снежков, снежных построек. строевая подготовка «Мы солдаты» «Зайцы и волк»</p> |
| <p>Оборудование: длинный шнур; мяч; мешочки с песком; ребристая доска; кубики; кегли; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; скакалки по количеству детей.</p> | | | | |

| 1-4 недели январь | |
|--|---|
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный праздник «Всемирный день снега» (15.01.).</p> <p>Познавательное (знание): «Дикие животные»</p> <p>Патриотическое ; экскурсия на скалу «Каменные ворота»</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Участие совместно родителями на празднике снега»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома, после сна» - комплекс № 1 «Солнышко встает»; - Комплекс № 2 «Солнышко просыпается»;</p> <p>Здоровье : Подвижные игры «Хитрая лиса и цыплята» (бег) «Мы веселые ребята» «Коршун»</p> |
| <p>Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна</p> | <p>1 неделя. ОРУ комплекс №3 с флажками (приложение №3). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Берби – 10 раз по 2 подхода. Воздушные приседания – 10 раз по 2 подхода. Отжимание – 5 раз по 2 подхода. Берпи – 10 раз по 2 подхода. Приседаний с выпрыгиванием вверх – 10 раз по 2 подхода. Ягодичный мост – 30 сек. по 2 подхода. Сит-ап – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть. «Игровой стретчинг».</u></p> <p>2 неделя. ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Повороты туловища вправо-влево – 10 раз по 2 подхода. «Маятник» - 10 раз по 2 подхода. Отбивание мяча двумя руками – 10 раз по 2 подхода.</p> |

Упражнения, сидя на мече «Подскоки» - 30 сек. по 2 подхода.
Упражнения, лежа на животе махи рук и ног – 30 сек. по 2 подхода.
Поднятие мяча двумя ногами вверх – 10 раз по 2 подхода.
Заключительная часть.
Дыхательные упражнения сидя на мяче, лежа на мяче, на релаксацию.
Эстафета «Кто быстрее доскачет».

3 неделя.
ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4).
Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Приседания — 10 раз по 2 подхода.
Джампинг-джек — 10 раз по 2 подхода.
Приседания с подъемом колена – 10 раз по 2 подхода.
Джампинг-джек — 10 раз по 2 подхода.
Приседания с махом ногой— 10 раз по 2 подхода.
Глубокие отжимания + пловец – 10 раз по 2 подхода.
Скручивания лежа – 30 сек. по 2 подхода.
Заключительная часть. «Ловишка, бери ленту».

4 неделя
ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1).
Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Приведение колена к ладоням (резинка на ногах) – 10 раз по 2 подхода.
Разведение рук над головой – 10 раз по 2 подхода.
Шаги в сторону с разведением рук – 10 раз по 2 подхода.
Приседания с вытягиванием рук – 10 раз по 2 подхода.
Шаги в лево, в право – 30 сек. по 2 подхода.
Отжимания с касанием плеч – 10 раз по 2 подхода.
Велосипед с резинкой – 10 раз по 2 подхода.
Боковые наклоны с резинкой – 30 сек. по 2 подхода.
Подъем корпуса – 10 раз по 2 подхода.
Заключительная часть.
«Игровой стретчинг».

| Февраль | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям ф.к.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку. 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. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. 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. Воспитывать дружелюбие.</p> | <p>Упражнять детей в перестроениях на месте и в продвижении вперед</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу.</p> <p>Закреплять умения пользоваться зимним инвентарем и учить самостоятельно организовать игры со сверстниками</p> | <p>«День Защитника отечества» развлечения с папами. «Вместе с папой мы спортсмены»</p> <p>Строевая подготовка «Мы солдаты»</p> <p>Физкультурный досуг по ПДД.</p> |
| <p>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастические палки; кубики; мячи; ленты.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели февраль | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): Развлечение «Зеленый огонек».</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники «Вместе с папой - мы спортсмены».</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День защитников Отечества» (23.02.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Масленица».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для педагогов и родителей «Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивность?»</p> <p>- упражнения: бег трусцой, прогулки; - упражнения на равновесие, езда на велосипеде;</p> <p>Здоровье: Подвижные игры: «Волк» «Стрелок» «Большой мяч» «Филин и пташки»</p> |
| <p>Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна</p> | <p>1 неделя. ОРУ комплекс №2 с гимнастическими палками (приложение №2). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Подъемы колен с руками над головой – 10 раз по 2 подхода. Берби – 10 раз по 2 подхода. Косые скручивания – 10 раз по 2 подхода. Скручивания с подъемом колена – 10 раз по 2 подхода. Планка-ящерица – 30 сек. по 2 подхода. Берпи без прыжков – 10 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Игра-эстафета «Пронеси – не урони». <i>«Игровой стретчинг».</i></p> <p>2 неделя. ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Бросок мяча вверх от груди – 10 раз по 2 подхода.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз по 2 подхода. Передача мяча из рук в ноги – 20 раз по 2 подхода. Русские скручивания – 20 раз по 2 подхода. АВС-планка – 30 сек. 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Прокати мяч». <i>«Игровой стретчинг».</i></p> |
|--|---|

| Март | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание.</p> <p>повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур</p> | <p>«Международный женский день»</p> <p>«Соревнуемся с мамами»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Назови перелетную птицу»</p> <p>Русская народная игра «Гуси гуси»</p> <p>«Карабас- барабас и куклы»</p> |
| <p>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастическая стенка; гимнастические палки; кубики; мячи; шнуры.</p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели март | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Международный женский день» (08) Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Традиции русского народа, народные игры». Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день театра» (27.03.). |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | Семья: «Играем с мамой, играем с папой» - «Кто тише» - «Шаги велианы» Здоровье: Подвижные игры: Мышеловка -Сова -Краски -Пробеги со снежком |
| Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна | 1 неделя. ОРУ комплекс №3 с флажками (приложение №3). <u>Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> Воздушные приседания – 20 раз по 2 подхода. Берби – 15 раз по 2 подхода. Выпады – 10 раз на каждую ногу по 2 подхода. Выпады вбок – 10 раз на каждую ногу по 2 подхода. Подъём ног – 10 раз по 2 подхода. Скручивания «велосипед» - 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Растяжка, Эстафета «Тачка». 2 неделя. ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.</u> «Наклоны на мячах» - 10 раз по 2 подхода. Упражнения, сидя на мече «Подскоки» - 30 сек. по 2 подхода. |

Упражнения, лежа на животе махи рук и ног – 30 сек. по 2 подхода.
Отжимания – 10 раз по 2 подхода.
«Ласточка» - 30 сек. по 2 подхода.
Скручивание ног, в положении «Лёжа на спине».
Подвижная игра «Горячий мяч» (приложение №5).
Заключительная часть. Растяжка на мячах фитбола.

3 неделя.

ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4).
Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Приседания — 20 раз по 2 подхода.
Воздушные прыжки — 20 раз по 2 подхода.
Приседания с подъемом колена – 20 раз по 2 подхода.
Прыжки с глубоким приседам – 20 раз по 2 подхода.
Птица и собака – 30 сек. по 2 подхода.
Индийские отжимания – 15 раз по 2 подхода.
Удержание ног – 30 сек. по 2 подхода.
Скалолаз – 30 сек. по 2 подхода.
Пловец – 30 сек. по 2 подхода.
Заключительная часть. *«Игровой стретчинг».*

4 неделя

ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1).
Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Приведение колена к ладоням (резинка на ногах) – 10 раз по 2 подхода.
Разведение рук над головой – 10 раз по 2 подхода.
Шаги в сторону с разведением рук – 10 раз по 2 подхода.
Приседания с вытягиванием рук – 10 раз по 2 подхода.
Шаги в лево, в право – 30 сек. по 2 подхода.
Отжимания с касанием плеч – 10 раз по 2 подхода.
Велосипед с резинкой – 10 раз по 2 подхода.
Боковые наклоны с резинкой – 30 сек. по 2 подхода.
Подъем корпуса – 10 раз по 2 подхода.
Заключительная часть.
«Игровой стретчинг».

| Апрель | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.</p> | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Учить соревноваться друг с другом. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> | <p>«Теремок»</p> <p>Эстафета «Репка»</p> <p>«Космонавты»</p> <p>«Будь здоров без докторов»</p> |
| <p>Оборудование: скакалки; гимнастическая скамейка; обручи; кубики; шнуры; гимнастическая палка; мячи; дуга; бубен; гимнастическая стенка; мешочки с песком</p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели апрель | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «День русской народной сказки» (06.04.).</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День космонавтики» «День запуска СССР первого искусственного спутника Земли» (12.0).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники, посвященные Дню здоровья. «Будь здоров без докторов!»</p> |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | <p>Семья: «Мама, папа я спортивная семья» - совместные развлечения с родителями</p> <p>Здоровье Подвижные игры: - Охотник и звери - Чье звено скорее соберется - «Самолеты»</p> |
| Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | |
| Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна | <p>1 неделя. ОРУ комплекс №2 с гимнастическими палками (приложение №2) <u>Комплекс – по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.</u> Прыжки на скамейку – 10 прыжков по 2 подхода. Отжимания от скамейки – 10 раз по 2 подхода. Прыжки на скамейку с чередованием ног - 10 раз по 2 подхода. Планка на скамейке – 30 сек. по 2 подхода. Джамп (взрывные приседания) 20 раз по 2 подхода. Сит-ап – 20 раз по 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Полоса препятствий».</p> <p>2 неделя. ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1). <u>Комплекс – по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.</u> Бросок мяча вверх от груди – 15 раз по 2 подхода. Бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз по 2 подхода. Передача мяча из рук в ноги – 20 раз по 2 подхода.</p> |

Русские скручивания – 20 раз по 2 подхода.
АВС-планка – 30 сек. 2 подхода.
Заключительная часть.
Эстафета «Кто быстрее прокатит мяч».
«Игровой стретчинг».

3 неделя.
ОРУ комплекс №1 без предметов (приложение №1).
Комплекс по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
Прыжки на скакалке – 15 раз по 2 подхода.
Приседание с выпадами – 20 раз по 2 подхода.
Прыжки влево вправо на скакалке – 15 раз по 2 подхода.
Планка – 30 сек. По 2 подхода.
Прыжки повороты на 90 градусов на скакалке – 10 раз по 2 подхода.
Подъем корпуса из положения лежа – 20 раз по 2 подхода.
Заключительная часть.
«Игровой стретчинг».

4 неделя
ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1).
Комплекс – по 2 круга отдых между упражнениями 15 сек.
«Наклоны на мячах» - 20 раз по 2 подхода.
Упражнения, сидя на мече «Подскоки» - 30 сек. по 2 подхода.
«Маятник» - 10 раз по 2 подхода.
Отбивание мяча двумя руками – 10 раз по 2 подхода.
Упражнения, лежа на животе махи рук и ног – 30 сек. по 2 подхода.
Отжимания – 10 раз по 2 подхода.
«Ласточка» - 30 сек. по 2 подхода.
Скручивание ног, в положении «Лёжа на спине».
Заключительная часть.
Эстафета «Кто быстрее доскачет».
Растяжка на мячах фитбола.

| Май | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, Учить владеть баскетбольным мячом, применяя в разных игровых ситуациях. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Совершенствовать выполнение упражнений на полосе препятствий.. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>«Праздничный парад» Эстафета «Полоса-препятствий»</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Пионербол» «Назови летний вид спорта»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; кубики; гимнастическая скамейка; обручи; гимнастическая стенка; кегли.; шнуры; длинный шнур; флажки; скакалки; дуга.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели май | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День Победы!» (09.05.). Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): « Майская прогулка» Познавательное «Летние виды спорта» Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Веселые старты».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Физкультура во время отпуска» дворовые игры: - «Жмурки» - «Горелки» - «Салочки» - «Али Баба» Здоровье Подвижные игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Караси и щука» «Пятнашки» «Карусель»</p> |
| <p>Проект «Кроссфит для дошколят» инструктор по физической культуре Симонова Галина Петровна</p> | <p>1 неделя. ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4). <u>Комплекс по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.</u> Джамп (взрывные приседания) – 10раз по 2 подхода. Отжимания с колен – 20 раз по 2 подхода. Берпи – 10 прыжков по 2 подхода. Отжимание с пола – 10 раз по 2 подхода. Поднос колена к локтям в упоре лежа – 10 раз по 2 подхода. Лодочка на пресс с подъемом ног – 30 сек. по 2 подхода. Боковая планка с подъемом ног – 30 сек. по 2 подхода. Супермен – 30 сек. По 2 подхода. Эстафета с обручами <u>Заключительная часть.</u> Растяжка. 2 неделя.</p> |

ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1).
Комплекс – по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.
Растягивание ленты – 10 раз по 2 подхода.
Сгибание на бицепс – 10 раз на каждую руку по 2 подхода.
Шаги в сторону с разведением рук – 10 раз по 2 подхода.
Приседания с вытягиванием рук – 10 раз по 2 подхода.
Отжимания с касанием плеч – 10 раз по 2 подхода.
Велосипед с резинкой – 10 раз по 2 подхода.
Боковые наклоны с резинкой – 30 сек. по 2 подхода.
Подъем корпуса – 10 раз по 2 подхода.
Заключительная часть.
«Игровой стретчинг».

3 неделя.
ОРУ комплекс №4 с обручами (приложение №4).
Комплекс по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.
Джамп (взрывные приседания) – 10 раз по 2 подхода.
Отжимания с колен – 20 раз по 2 подхода.
Берпи – 10 прыжков по 2 подхода.
Отжимание с пола – 10 раз по 2 подхода.
Поднос колена к локтям в упоре лежа – 10 раз по 2 подхода.
Лодочка на пресс с подъемом ног – 30 сек. по 2 подхода.
Боковая планка с подъемом ног – 30 сек. по 2 подхода.
Супермен – 30 сек. По 2 подхода.
Эстафета с обручами
Заключительная часть.
Растяжка.

4 неделя
ОРУ комплекс № 1 без предметов (приложение №1).
Комплекс – по 2 круга отдыха между упражнениями 15 сек.
Бросок мяча вверх от груди – 15 раз по 2 подхода.
Бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз по 2 подхода.
Передача мяча из рук в ноги – 20 раз по 2 подхода.
Русские скручивания – 20 раз по 2 подхода.

| | |
|--|--|
| | <p>АВС-планка – 30 сек. 2 подхода. <u>Заключительная часть.</u> Эстафета «Пингвины». <i>«Игровой стретчинг».</i></p> |
|--|--|

Перспективный план работы для детей тнр среднего возраста

| Сентябрь | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей чётко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора; упражнять в ходьбе и беге, в пролезании под верёвкой. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>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. Упражнять в прыжках на двух ногах. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал.</p> | <p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; упражнять в прыжках. Закреплять навык бега с изменением темпа движения. Воспитывать интерес двигательной деятельности. Осуществлять профилактику плоскостопия. Учить ползанию с проталкиванием мяча пред собой; ползанию; развивать внимание, умение слышать команды и выполнять их.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Развивать глазомер.</p> <p>Упражнять детей в равновесии, в перебрасывании мячей друг другу; развивать моторику; обобщать знания детей о грибах. Способствовать развитию внимания и координации движений.</p> | <p>«Найди себе пару»</p> <p>« Кого ты видел в лесу»</p> <p>«Автомобили»</p> <p>«Самолеты»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Огуречик, огуречик ... »</p> <p>«Грибник»</p> <p>«Пожарные»</p> |
| <p>Оборудование: платочки; шнуры; кубики; верёвка; кегли; обруч; мячи; колокольчик; флажки; 2 стойки; кубики; флажок-зелёный, красный; канат; гимнастическая скамейка</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели сентября | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «День знаний» (01.09.). Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Мы – пожарные» Этико-эстетическое (культура, красота). «День рождения смайлика» (19.09.).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Здоровье глаз» - упражнения при закрытых глазах - зажмуривание глаз - вращение глазами - массаж глаз</p> <p>Здоровье: Подвижные игры: «Пожарные на учении» «Лягушки в болоте» «Зевака» «Птицелов»</p> |

| Октябрь | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений. 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. Воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении.</p> | <p>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. Воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении.</p> | <p>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. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать представления детей о насекомых, их основных признаках. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к природе.</p> | <p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках на одной ноге. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. 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 в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; развивать глазомер при прокатывании.</p> | <p>«Воробышки и кот»</p> <p>«У медведя во бору»</p> <p>«Домашние птицы»</p> <p>«Уборка яблок»</p> <p>«Автомобили»</p> <p>«Кот и мыши».</p> <p>«Горячая картошка»</p> <p>«Найди свой цвет!»</p> <p>«Осенние листья»</p> |
| <p>Оборудование; шнуры; кубики; верёвка; кегли; обруч; мячи; флажки; 2 стойки; кубики, красный; канат; гимнастическая скамейка</p> | | | | |

| 1-4 недели октябрь | |
|--|---|
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «У медведя во бору» (01.10.).</p> <p>Познавательное (знание): «Международный день музыки» /Празднование дня рождения детского сада.</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные соревновательные игры «Мы солдаты».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Детское плоскостопие» - ходьба по камешкам, песку, земле, пучкам травы; - упражнение с помощью маленьких кубиков, шариков мелких не острых игрушек, гороха, фасоли, бобов; - рисование стопой; - самомассаж;</p> <p>Здоровье «Заря-зарница» «Встреча» «Колобок» «Картошка»</p> |

| Ноябрь | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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. Развивать быстроту, ловкость, точность движений. Укреплять мышцы свода стопы. Учить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добываясь их ритмичности.</p> | <p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Формировать навык бега мелким и широким шагом. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Развивать у детей моторику рук. Расширять знания детей о временах года.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать в равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, Формировать правильную осанку. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в врассыпную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением. Воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм по правилам дорожного движения.</p> | <p>«Автомобили»</p> <p>«Ловишки»</p> <p>«Птицы и лиса»</p> <p>Русская народная игра «У медведя во бору»</p> <p>Башкирская игра «Юрта»</p> <p>Татарская народная игра «Серый волк»</p> <p>«Переправа»</p> <p>«Автомобили»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; обручи; массажные коврики; кубики; осенние листочки (из картона); шнур; бруски; дуга.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели ноябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «Подвижные игры народов Урала» (04.11.).</p> <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день доброты» (13.11.).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Спортивный досуг по безопасности дорожного движения».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников - Совместный проект «Полезная и вредная еда»</p> <p>Здоровье</p> <p>Подвижные игры «Волк» «Стрелок» «Гуси-лебеди» «Мы веселые ребята»</p> |

| Декабрь | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать ловкость. Формировать правильную осанку. Учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.</p> | <p>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. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать правильную осанку. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. формировать навык перестроения из 2х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер при метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям. формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.</p> | <p>«эстафеты в парах»</p> <p>«элементы хоккея-Мы хоккеисты»</p> <p>«Сорока-белобока»</p> <p>«Снегири -синички»</p> <p>«Найди свою пару»</p> <p>«Игры в снежки»</p> <p>«Лиса и птицы»</p> |
| <p>Оборудование: кубики; гимнастическая скамейка; мячи; мешочки с песком; кегли; длинный шнур; шнуры; барьер; дуги; обручи.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели декабрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Международный день инвалидов» (03.12) (Добрые дела) / (Помоги другу (09.12.)). «»</p> <p>Познавательное (знание): «Зимующие птицы» «Новогодние праздники». Хоровые игры. Зимние забавы на воздухе.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс утренней зарядки № 1 «Теремок» - Комплекс утренней зарядки № 2 «Теремок» <p>Здоровье Подвижные игры «Цветные автомобили» Игра малой подвижности «Шмель»</p> |

| Январь | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| | <p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> <p>Продолжать знакомить детей со свойствами мяча.</p> <p>Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. 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. Формировать правильную осанку. Формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять в перелезании через препятствие. Развивать глазомер.</p> | <p>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. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Повторить метание в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезть через препятствие.</p> | <p>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. Воспитывать выносливость.</p> <p>Формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность</p> | <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Лиса и куры»</p> <p>«Курочка и цыплята»</p> <p>«Лошадки»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>«Гонки на санях»</p> <p>«Лыжные гонки»</p> |
| <p>Оборудование: кубики; мячи; длинный шнур; флажки; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кочки; мишень (обруч); длинный шнур; флажки; обручи; платочки; шишки.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели январь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Зимние забавы с использованием санок, лыж, ледянок. Познавательное (знание): «Дикие животные» «Домашние животные». Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Спортивный праздник «Всемирный день снега» (15.01).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома, после сна» - комплекс № 1 «Солнышко встает»; - Комплекс № 2 «Солнышко просыпается»; Здоровье : «Прыгни через снежный вал» - «Кот, на чем стоишь?» - «Попади в цель одной рукой» - «Довези до флажка»</p> |

| Февраль | | | | |
|--|--|---|------------------------|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать уважение друг к другу. Учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе по наклонной доске, беге, прыжках. Воспитывать смелость и внимательность.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физических упражнений. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость, реакцию на сигнал. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу с высоким подниманием колена.</p> | <p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании по доске; повторить упражнение в равновесии. Формировать правильную осанку. Учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность и волевое качество- выдержку. Упражнять в ходьбе и беге; повторить ползание на четвереньках; повторить упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> | <p>Неделя здоровья</p> | <p>«Мы военные »</p> <p>«На параде»</p> <p>« Военные на учениях»</p> <p>«Автомобиль и воробушки»</p> <p>«Светофор»</p> <p>«Полоса препятствий»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; кубики; резиновая дорожка; длинный шнур; ребристая доска; игрушка - заяц; стойки.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели февраль | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): ПДД «Светофор».</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный праздник «День защитников Отечества».</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День защитников Отечества» (23.02.). Строевая подготовка.</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Масленица». Народные игры-потехи.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для педагогов и родителей «Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивность?»</p> <p>- упражнения: бег трусцой, прогулки; - упражнения на равновесие, езда на велосипеде;</p> <p>Здоровье: «Лиса и гуси» -«Хитрая лиса» -«Охотники и зайцы» -«Бездомный заяц»</p> |

| Март | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость, прыгучесть. Формировать правильную осанку. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добываясь высокой траектории полета мяча.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать чувство коллективизма. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности</p> | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить метать предметы на дальность. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Учить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способствовать воспитанию выносливости в беге. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> | <p>«Динамическая разминка - Стирка» «Веселые шары» «Подбрось – поймай» «Лошадки» «Автомобили» «Полоса препятствий - пожарная безопасность» «Куклы и кот Базилио»</p> |
| <p>Оборудование: игрушка- кролик; канат; обручи; гимнастические палки; мячи; гимнастическая скамейка; мат; мешочки с песком; гимнастическая стенка; стойки; длинный шнур. кегли; бруски.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели март | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Международный женский день» (08.03.). физдосуг с мамами. Познавательное (знание): «Птицы прилетели» Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Пожарная безопасность». Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день театра» (27.03.).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Играем с мамой, играем с папой» - «Кто тише» - «Шаги велианы» Здоровье: «Ловишки – перебежки» «Автомобили» «Ласточка и пчелы» «У дядюшки Трифона»</p> |

| Апрель | | | | |
|--|--|--|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить прыжки через шнуры. Повторить перебрасывание мячей друг другу в парах. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. Научить детей метать в горизонтальную цель способом сверху. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Развивать равновесие, выполняя ходьбу с перешагиванием через предметы. Воспитывать интерес к подвижной игре. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. учить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Воспитывать собранность и внимательность</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку.</p> | <p>«Теремок»</p> <p>«Космонавты»</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Подбрось – поймай»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Земля- воздух»</p> <p>Досуг «День здоровья»</p> |
| <p>Оборудование: кубики; длинный шнур; мячи; мешочки с песком; стулья; обруч малого диаметра; кегли; гимнастическая стенка; шишки; скакалки короткие; обруч; гимнастическая; гимнастическая скамейка.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели апрель | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «День русской народной сказки» (06.04.).</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День космонавтики» «День запуска СССР первого искусственного спутника Земли» (12.04).</p> <p>Познавательное (знание): «Всемирный день Земли» (22.04.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Если с другом вышел в путь...».</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный праздник. Посвященный к Дню здоровья</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Мама, папа я спортивная семья» - совместное развлечения с родителями</p> <p>Здоровье - «Брось до флажка» - «Попади 1 рукой» - «Добеги до флажка» - «Мышеловка»</p> |

| Май | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную;</p> <p>Формировать умение ходить спиной вперед.</p> <p>Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине.</p> <p>Закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков.</p> <p>Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Формировать правильную осанку. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать равновесие, выносливость в беге. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей метать в вертикальную цель.</p> <p>Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в беге.</p> <p>Воспитывать смелость при лазании по гимнастической стенке.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Укреплять мышцы свода стопы.</p> <p>Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.</p> | <p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> <p>упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение реагировать на сигнал. Продолжать учить детей бросать мячи в парах, не прижимая его к груди. Укреплять мышцы свода стопы. Формировать правильную осанку.</p> | <p>«Парад победы»</p> <p>«Лучший бегун»</p> <p>«Мы веселые ребята»</p> <p>«Лучший стрелок»</p> <p>«Ловишки»</p> <p>«Веселые старты»</p> |
| <p>Оборудование: кубики; длинный шнур; бревно; короткие скакалки; мешочки с песком; кегли; обручи; стойки; мячи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка.</p> | | | | |

| | |
|---|---|
| 1-4 недели май | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Патриотическое (природа, Родина): «День Победы!» (09.05.). «Парад победы». Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивно-патриотическая игра «Летняя Олимпиада». |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | Семья: «Физкультура во время отпуска» дворовые игры: - «Жмурки» - «Горелки» - «Салочки» - «Али Баба» Здоровье - «Бездомный заяц» - «Ловишки» - «Шире шаг» - Бег цепочкой |

Перспективный план работы для старшего возраста с детьми ТНР (6-7 лет)

| Сентябрь | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры игровые упражнения |
| <p>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. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.</p> | <p>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. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. 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. Воспитывать смелость, решительность.</p> | <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках между предметами; повторить упражнения в ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.</p> | <p>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 ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям</p> | <p>«Собери осенние листья»</p> <p>«Уборка урожая»</p> <p>«Догони свою пару»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Пожарные на учениях»</p> <p>«Удочка»</p> |
| <p><i>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; обручи; мячи; флажки; шнур; стойки; кубики; бубен; мешочек с песком; верёвка.</i></p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели сентябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «День знаний» (01.09.).</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День Бородинского сражения» (07.09.).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Неделя пожарной безопасности».</p> <p>Этико-эстетическое (культура, красота). «День рождения смайлика» (19.09.).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Здоровье глаз» - упражнения при закрытых глазах - зажмуривание глаз - вращение глазами - массаж глаз</p> <p>Здоровье: «Мы веселые ребята» «По камушкам» «Бездомный заяц», «Хитрая лиса»</p> |

| Октябрь | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p> <p>Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости.</p> <p>Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. 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.</p> <p>Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> <p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> | <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремлённость</p> | <p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Воспитывать смелость, решительность. 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. Способствовать развитию ловкости, прыгучести.</p> | <p>Русская народная игра «У медведя во бору»</p> <p>Чувашская народная игра «Солнце и луна»</p> <p>Татарская народная игра «Охотник и зайцы»</p> <p>Игры эстафеты: «Уборка картофеля» «Собери овощи и фрукты»</p> |
| <p><i>Оборудование: гимнастическая скамейка; шнуры; обручи; гимнастические палки; мячи; листы бумаги; кегли; кубики; обручи; мат.</i></p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели октябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «Турслет - 2023г» Познавательное (знание): «Международный день музыки» /Празднование дня рождения детского сада. Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные соревновательные игры «Патриоты России».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Детское плоскостопие» - ходьба по камешкам, песку, земле, пучкам травы; - упражнение с помощью маленьких кубиков, шариков мелких не острых игрушек, гороха, фасоли, бобов; - рисование стопой; - самомассаж; Здоровье Подвижные игры: -Кот и мыши «Краски» (новая игра) -«Самолеты» -«Удочка»</p> |

| Ноябрь | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры Игровые упражнения |
| <p>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. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой</p> | <p>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. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>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. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.</p> | <p>Башкирская народная игра»Юрта»</p> <p>Русская народная игра» «Горелки»</p> <p>Осенние игры» «Веселые старты»</p> <p>Соревнования Мама и- я»</p> <p>Игры эстафеты «Ведение мяча вокруг предметов» «Попади в кольцо» «Передай мяч над головой, между ногами»</p> <p>«Накорми зайчика морковкой»</p> <p>Спортивный квест по «По безопасности дорожного движения»</p> |
| <p>Оборудование: кубики; обручи; гимнастическая скамейка; мячи; мат; мешочки с песком; длинная верёвка; бубен; дуги; кубики.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели ноябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День народного единства» (04.11.). Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день доброты» (13.11.). Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Спортивный квест по безопасности дорожного движения». Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «День матери в России» (27.11.).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников - Совместный проект «Полезная и вредная еда»</p> <p>Здоровье Подвижные игры: «Бездомный заяц» «Цапля и лягушки» «Море волнуется»</p> |

| Декабрь | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма. Учить элементам хоккея с шайбой. Закреплять умения ходить на лыжах.</p> | <p>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.</p> | <p>Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.</p> | <p>Игровые упражнения с элементами хоккея «Проведи шайбу» «Забей гол»</p> <p>«Назови зимний вид спорта»</p> <p>« Сороки-вороны»</p> <p>«Зайцы и собачка»</p> <p>«Попади в цель – снежками»</p> <p>эстафета; «Мы солдаты – марш бросок» бег с преодолением препятствий.</p> <p>Хоровод вокруг елки.</p> |
| <p>Оборудование: канат; шнуры; мячи; кегли; бруски; скакалка; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кубики; массажные дорожки; длинный шнур; дуга ; ребристая дорожка; бубен.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели декабрь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Физическое и оздоровительное Зимние забавы , виды спорта. Патриотическое «День Героев Отечества» (09.12. Познавательное (знание): «Новогодние праздники». Хороводные игры.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома» - Комплекс утренней зарядки № 1 «Теремок» - Комплекс утренней зарядки № 2 «Теремок»</p> <p>Здоровье Подвижные игры: - «Пробеги со снежком» - «Снежная карусель» - «Хоккеисты» - «Довези на санках друга»</p> |

| Январь | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.</p> | <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. 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. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком 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 (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.</p> | <p>Зимние забавы: с использованием зимнего инвентаря, снежков, снежных построек. строевая подготовка «Мы солдаты» «Зайцы и волк»</p> |
| <p>Оборудование: длинный шнур; мяч; мешочки с песком; ребристая доска; кубики; кегли; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; скакалки по количеству детей.</p> | | | | |

| 1-4 недели январь | |
|--|--|
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный праздник «Всемирный день снега» (15.01.). Познавательное (знание): «Дикие животные» «Зоопарк» Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Участие совместно родителями на празднике снега»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома, после сна» - комплекс № 1 «Солнышко встает»; - Комплекс № 2 «Солнышко просыпается»; Здоровье : Подвижные игры «Хитрая лиса и цыплята» (бег) «Мы веселые ребята» «Коршун»</p> |

| Февраль | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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.</p> <p>Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям ф.к.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку.</p> <p>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. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии.</p> <p>Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. 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.</p> <p>Воспитывать дружелюбие.</p> | <p>Упражнять детей в перестроениях на месте и в продвижении вперед.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Закреплять умения пользоваться зимним инвентарем и учить самостоятельно организовать игры со сверстниками</p> | <p>«День Защитника отечества» развлечения с папами.</p> <p>«Вместе с папой мы спортсмены»</p> <p>Строевая подготовка «Мы солдаты»</p> <p>Физкультурный досуг по ПДД.</p> |
| <p>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастические палки; кубики; мячи; ленты.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели февраль | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): Развлечение «Зеленый огонек».</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники «Вместе с папой - мы спортсмены».</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День защитников Отечества» (23.02.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Масленица».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для педагогов и родителей «Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивность?»</p> <p>- упражнения: бег трусцой, прогулки; - упражнения на равновесие, езда на велосипеде;</p> <p>Здоровье: Волк» «Стрелок» «Большой мяч» «Филин и пташки»</p> |

| Март | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.</p> | <p>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. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание.</p> <p>повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур</p> | <p>«Международный женский день»</p> <p>«Соревнуемся с мамами»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Назови перелетную птицу»</p> <p>Русская народная игра «Гуси гуси»</p> <p>«Карабас- барабас и куклы»</p> |
| <p>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастическая стенка; гимнастические палки; кубики; мячи; шнуры.</p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели март | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Международный женский день» (08) Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Традиции русского народа, народные игры». Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день театра» (27.03.). |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | Семья: «Играем с мамой, играем с папой» - «Кто тише» - «Шаги велианы» Здоровье: Подвижные игры: Мышеловка -Сова -Краски |

| Апрель | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.</p> | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Учить соревноваться друг с другом. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> | <p>«Теремок»</p> <p>Эстафета «Репка»</p> <p>«Космонавты»</p> <p>«Будь здоров без докторов»</p> |
| <p>Оборудование: скакалки; гимнастическая скамейка; обручи; кубики; шнуры; гимнастическая палка; мячи; дуга; бубен; гимнастическая стенка; мешочки с песком</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели апрель | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «День русской народной сказки» (06.04.).</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День космонавтики» «День запуска СССР первого искусственного спутника Земли» (12.0).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники, посвященные Дню здоровья. «Будь здоров без докторов!»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Мама, папа я спортивная семья» - совместное развлечения с родителями</p> <p>Здоровье Подвижные игры: - Охотник и звери - Чье звено скорее соберется - «Самолеты»</p> |

| Май | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, Учить владеть баскетбольным мячом, применяя в разных игровых ситуациях. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Совершенствовать выполнение упражнений на полосе препятствий.. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>«Праздничный парад» Эстафета «Полоса-препятствий» «Школа мяча» «Пионербол» «Назови летний вид спорта»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; кубики; гимнастическая скамейка; обручи; гимнастическая стенка; кегли.; шнуры; длинный шнур; флажки; скакалки; дуга.</p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели май | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Патриотическое (природа, Родина): «День Победы!» (09.05.). Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): « Майская прогулка» Познавательное «Летние виды спорта» Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Веселые старты». |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | Семья: «Физкультура во время отпуска» дворовые игры: - «Жмурки» - «Горелки» - «Салочки» - «Али Баба» Здоровье Подвижные игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Караси и щука» «Пятнашки» «Карусель» |

Перспективный план работы для детей зпр младше - среднего возраста

| Сентябрь | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.</p> <p>Учить детей ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках на всей ступне.</p> | <p>Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм.</p> <p>Учить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Повторить ходьбу по извилистой дорожке. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать стремление преодолевать трудности.</p> | <p>. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> <p>Познакомить детей с ходьбой и бегом в рассыпную. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Учить ходить и бегать колонной по одному и всей группой, подлезать под шнур. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей прыжкам на двух ногах на месте.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности</p> | <p>«Мы пойдем в школу»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Догонялки с лисичкой»</p> <p>«Догони мяч»</p> <p>«Птички, летите ко мне»</p> <p>«Найди свой домик»</p> <p>«Спасаем любимые игрушки от пожара»</p> |
| <p>Оборудование: Игрушки - кукла, мишка, шнуры, мячи, погремушки, игрушка- лисичка, стойки, игрушка- курочка.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели сентябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «День знаний» (01.09.). Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Неделя пожарной безопасности». «Не играй с огнем». Дворовые подвижные игры.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Здоровье глаз» - упражнения при закрытых глазах - зажмуривание глаз - вращение глазами - массаж глаз</p> <p>Здоровье: Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Игра « Утка и кот» Игра «Дождик»</p> |

| Октябрь | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Учить детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.</p> <p>Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Продолжать учить детей построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Научить детей перешагивать через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в парах. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> | <p>Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать коллективизм.</p> <p>Учить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности</p> | <p>«Разноцветные листочки»</p> <p>«Догони скорее мяч»</p> <p>«Уборка урожая»</p> <p>«Огуречик»</p> <p>«Зверюшки в норку»</p> <p>«Береза -Елка»</p> <p>«Весёлая карта»</p> |
| <p>Оборудование: кубики, шнуры, стойки, платочки, мячи, игрушка- мишка, обручи, стулья, стойки, игрушка- дедушка.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели октябрь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Познавательное (знание): «Растения Уральского региона»</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество)</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный квест «Игры на прогулке».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Детское плоскостопие» - ходьба по камешкам, песку, земле, пучкам травы; - упражнение с помощью маленьких кубиков, шариков мелких не острых игрушек, гороха, фасоли, бобов; - рисование стопой; - самомассаж;</p> <p>Здоровье Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова Игровое упражнение «Чтобы не зевать от скуки» «Наши ушки » (массаж ушей)</p> |

| Ноябрь | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям.</p> | <p>Ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений</p> | <p>«Построим дом»</p> <p>«Русская народная игра - прятки»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Найди себе друга»</p> <p>«Трамвай »</p> <p>«Автобус»</p> <p>«Мы акробаты -ходьба по канату»</p> <p>«Помогаем маме»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; кубики; гимнастическая скамейка; обручи; гимнастическая стенка; кегли.; шнуры; длинный шнур; флажки; скакалки; дуга.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели ноябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День народного единства» (04.11.).</p> <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день доброты» (13.11.).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Спортивный игра по безопасности дорожного движения».</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «День матери в России» (27.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников - Совместный проект «Полезная и вредная еда»</p> <p>Здоровье Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Вот такая борода» Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия « Дедушка Егор»</p> |

| Декабрь | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.</p> | <p>Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p> | <p>Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений</p> | <p>Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать врассыпную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней</p> | <p>«Похлопаем -потопаем»</p> <p>«Дедушка -мороз»</p> <p>«Воробышки и кот»</p> <p>«Покатаемся на ледянках»</p> <p>«Строим снеговика»</p> <p>«Хоровод вокруг елки»</p> |
| <p>Оборудование: кольца, скамейка, мячи, резиновые дорожки, дуги, флажки, кегли, шнуры, кубики, доска, платочки, мат.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели декабрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность) зимние забавы Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество) А у нас во дворе. Этико-эстетическое (культура, красота): «Международный день художника» (09.12) Познавательное (знание): «Новогодние праздники».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома» - Комплекс утренней зарядки № 1 «Теремок» - Комплекс утренней зарядки № 2 «Теремок»</p> <p>Здоровье Дыхательные упражнения "Лови комара". "Помаши крыльями, как петух" Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия « Дедушка Егор»</p> |

| Январь | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| | <p>Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При прыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в прыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.</p> | <p>«Поезд с использованием санок»</p> <p>«По ледяной дорожке»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Совушка -сова»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>«Кто быстрее вокруг елки»</p> |
| <p>Оборудование: флажки, гимнастическая скамейка, мячи, стулья, мат, игрушка- лисичка, дуги, шнуры, обручи, массажные дорожки, доски, стойки, кегли.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели январь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный праздник «Всемирный день снега» (15.01.).</p> <p>Познавательное (знание): «Животные Урала».</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Прощание с Елочкой».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома, после сна» - комплекс № 1 «Солнышко встает»; - Комплекс № 2 «Солнышко просыпается»;</p> <p>Здоровье : Игровые упражнения "Поезд" "Гуси летят". "Сдуй снежинку» "Пузырь"</p> |

| Февраль | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие ловкость, умение ориентироваться в пространстве</p> | <p>Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость.</p> | <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры</p> | <p>Неделя здоровья (план прилагается)</p> | <p>«Полоса препятствий»</p> <p>«Лохматый пес»</p> <p>«Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Берегись, заморожу»</p> <p>«Светофор»</p> <p>«Мы солдаты»</p> <p>«Медведь проснулся»</p> |
| <p>Оборудование: обручи, шнур, флажки; гимнастическая скамейка; султанчики, мячи; кирпичики; мячи; зонт; массажные дорожки; веревка; стойка; ребристая доска; маска</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели февраль | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «Зеленый огонек».</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники «Вместе с папой - мы спортсмены»</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День защитников Отечества» (23.02.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Масленица».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для педагогов и родителей «Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивность?»</p> <p>- упражнения: бег трусцой, прогулки; - упражнения на равновесие, езда на велосипеде;</p> <p>Здоровье: Дыхательные упражнения "Задувай свечку" "Полное дыхание"</p> |

| Март | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге парами и беге враспынную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.</p> | <p>. Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма. научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.</p> | <p>«Грачи прилетели»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Скворушка»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Поймай комара»</p> <p>«Русская народная игра -Гуси»</p> <p>«Наседка и цыплята и коршун»</p> |
| <p>Оборудование: кубики, шнур, флажки; гимнастическая скамейка; султанчики, мячи; кирпичики; мячи; зонт; массажные дорожки; веревка; стойка; ребристая доска; игрушка цыпленок; мешочки с песком; обруч большого диаметра.</p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели март | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Познавательное (знание): «Пернатые друзья» Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Традиции русского народа, народные игры. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | Семья: «Играем с мамой, играем с папой» - «Кто тише» - «Шаги велианы» Здоровье: Релаксационные упражнения на чередование мышечного напряжения и расслабления «Апельсин» «Черепашка» «Расслабление в позе морской звезды» «Муха» |

| Апрель | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.</p> | <p>Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> <p>вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.</p> | <p>«По дорожке -Колобок»</p> <p>«Догони скорее мяч»</p> <p>«Зоопарк»</p> <p>«Рыбалка»</p> <p>«Зверюшки в норку»</p> <p>«Бегите к флажку»</p> <p>Будем здоровыми- «Весёлая карта»</p> |
| <p>Оборудование: Обручи; шнур; мячи; мешочки с песком; кубики; доски; длинный шнур; кольца (от кольцеброса); гимнастическая скамейка; гимнастические палки; погрешки; массажные коврики; гимнастическая стенка;</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели апрель | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «День русской народной сказки» (06.0)</p> <p>Познавательное (знание): «Всемирный день Земли» (22.04.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Если с другом вышел в путь.</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники, посвященные Дню здоровья.</p> <p>«Будь здоров без докторов!»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья:</p> <p>«Мама, папа я спортивная семья»</p> <p>- совместное развлечения с родителями</p> <p>Здоровье</p> <p>Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног</p> <p>«Спящий котёнок»</p> <p>«Шишки»</p> <p>«Холодно – жарко»</p> |

| Май | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость</p> | <p>. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге врассыпную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> | <p>Проверить уровень овладения основными движениями.</p> | <p>«Мы солдаты»</p> <p>«Лесные жуки»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Найди свой домик»</p> <p>«Садовые цветы»</p> <p>«Муравьишки-труженники»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; шнур; мешочки с песком; гимнастическая стенка; доски; короткие шнуры; цветные ленточки; обруч; кубики.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели май | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День Победы!» (09.05.). Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): Окна Победы: «экскурсия вокруг детского сада» Познавательное (знание): Летние виды спорта. Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивно «Будем здоровыми»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Физкультура во время отпуска» дворовые игры: - «Жмурки» - «Горелки» - «Салочки» - «Али Баба»</p> <p>Здоровье Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица «Улыбка» «Солнечный зайчик» «Пчелка» «Бабочка»</p> |

Перспективный план работы для старшего возраста с детьми ЗПР

| Сентябрь | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры игровые упражнения |
| <p>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. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.</p> | <p>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. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. 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. Воспитывать смелость, решительность.</p> | <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках между предметами; повторить упражнения в ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.</p> | <p>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 ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям</p> | <p>«Собери портфель» «Осенний лес» «Уборка картофеля» «Догони свою пару» «Не оставайся на полу» «Пожарные на учениях» «Рыбаки и рыбки»</p> |
| <p><i>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; обручи; мячи; флажки; шнур; стойки; кубики; бубен; мешочек с песком; верёвка.</i></p> | | | | |

| | |
|---|--|
| 1-4 недели сентябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «День знаний» (01.09.). Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Неделя пожарной безопасности». Этико-эстетическое (культура, красота). «День рождения смайлика» (19.09.).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Здоровье глаз» - упражнения при закрытых глазах - зажмуривание глаз - вращение глазами - массаж глаз Здоровье: Здоровье: «Мы веселые ребята» «По камушкам» «Бездомный заяц», «Хитрая лиса»</p> |
| <p>Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна</p> | <p>1 неделя. «Точный удар» игра в парах 2 неделя. «Ведение мяча парами» 3 неделя. «Чей мяч дальше» 4 неделя «Ловкие ребята» ведение мяча до конуса</p> |

| Октябрь | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. 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. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> | <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремлённость</p> | <p>Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать смелость, решительность. 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. Способствовать развитию ловкости, прыгучести.</p> | <p>Русская народная игра «Медведь и пчелы»</p> <p>Чувашская народная игра « Солнце и луна»</p> <p>Татарская народная игра «Охотник и зайцы»</p> <p>Игры эстафеты: «Уборка картофеля» «Собери овощи и фрукты»</p> <p>Соревнования «Осенняя спартакиада»</p> |
| <p><i>Оборудование: гимнастическая скамейка; шнуры; обручи; гимнастические палки; мячи; листы бумаги; кегли; кубики; обручи; мат.</i></p> | | | | |

| 1-4 недели октябрь | |
|---|--|
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «Турслет - 2023г» Познавательное (знание): «Международный день музыки» /Празднование дня рождения детского сада. Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные соревновательные игры</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Детское плоскостопие» - ходьба по камешкам, песку, земле, пучкам травы; - упражнение с помощью маленьких кубиков, шариков мелких не острых игрушек, гороха, фасоли, бобов; - рисование стопой; - самомассаж; Здоровье Подвижные игры: -Кот и мыши «Краски» (новая игра) -«Самолеты» -«Удочка»</p> |
| <p>Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна</p> | <p>1 неделя. «Кто больше отобьет?» 2 неделя. «Не выпускать мяч из круга» 3 неделя. «Ведение мяча парами» 4 неделя «Ловкие ребята» ведение мяча вокруг конусов змейкой</p> |

| Ноябрь | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры Игровые упражнения |
| <p>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. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой</p> | <p>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. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>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. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.</p> | <p>Башкирская народная игра»Юрта»</p> <p>Русская народная игра» «Горелки»</p> <p>Осенние игры» «Веселые старты» Соревнования Мама и- я»</p> <p>Игры эстафеты «Ведение мяча вокруг предметов» «Попади в кольцо» «Передай мяч над головой, между ногами»</p> <p>«Накорми зайчика морковкой»</p> <p>Спортивный квест по «По безопасности дорожного движения»</p> |
| <p>Оборудование: кубики; обручи; гимнастическая скамейка; мячи; мат; мешочки с песком; длинная верёвка;бубен; дуги; кубики.</p> | | | | |

| | |
|---|---|
| 1-4 недели ноябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День народного единства» (04.11.). Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день доброты» (13.11.). Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Спортивный квест по безопасности дорожного движения». Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «День матери в России» (27.11.).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников - Совместный проект «Полезная и вредная еда»</p> <p>Здоровье Подвижные игры: -Кот и мыши «Краски» (новая игра) -«Самолеты» -«Удочка»</p> |
| <p>Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна</p> | <p>1 неделя. «Футбол вдвоем» 2 неделя. «Борьба за мяч» 3 неделя. «Забей в ворота» 4 неделя «С двумя мячами»</p> |

| Декабрь | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма. Учить элементам хоккея с шайбой. Закреплять умения ходить на лыжах.</p> | <p>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.</p> | <p>Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.</p> | <p>Игровые упражнения с элементами хоккея «Проведи шайбу» «Забей гол»</p> <p>«Назови зимний вид спорта»</p> <p>« Сороки-вороны»</p> <p>«Попади в цель – снежками»</p> <p>эстафета; «Мы солдаты –марш бросок» бег с преодолением препятствий.</p> <p>Хоровод вокруг елки.</p> |
| <p>Оборудование: канат; шнуры; мячи; кегли; бруски; скакалка; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кубики; массажные дорожки; длинный шнур; дуга ; ребристая дорожка; бубен.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели декабрь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Физическое и оздоровительное Зимние забавы , виды спота. Патриотическое «Зимующие птицы» Познавательное (знание): «Новогодние праздники». Хороводные игры. |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома» - Комплекс утренней зарядки № 1 «Теремок» - Комплекс утренней зарядки № 2 «Теремок» Здоровье Подвижные игры: «Бездомный заяц» «Цапля и лягушки» «Море волнуется» |
| Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна | 1 неделя. «Кто больше отобьет?» 2 неделя. «Не выпускать мяч из круга» 3 неделя. «Ведение мяча парами» 4 неделя «Ловкие ребята» ведение мяча вокруг конусов змекой |

| Январь | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| | <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.</p> | <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. 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. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком 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 (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.</p> | <p>Зимние забавы: с использованием зимнего инвентаря, снежков, снежных построек. «Зоопарк» - ловец зверей «Зайцы и волк» «Строим снеговика» Игры – «Снежки»</p> |
| <p>Оборудование: длинный шнур; мяч; мешочки с песком; ребристая доска; кубики; кегли; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; скакалки по количеству детей.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели январь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный праздник «Всемирный день снега» (15.01.).</p> <p>Познавательное (знание): «Дикие животные» «Зоопарк»</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Участие совместно родителями на празднике снега»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома, после сна» - комплекс № 1 «Солнышко встает»; - Комплекс № 2 «Солнышко просыпается»;</p> <p>Здоровье : Подвижные игры «Хитрая лиса и цыплята» (бег) «Мы веселые ребята» «Коршун»</p> |
| <p>Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна</p> | <p>2 неделя. «Борьба за мяч»</p> <p>3 неделя. «Забей в ворота»</p> <p>4 неделя «С двумя мячами»</p> |

| Февраль | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>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.</p> <p>Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям ф.к.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку.</p> <p>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. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии.</p> <p>Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. 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.</p> <p>Воспитывать дружелюбие.</p> | <p>Упражнять детей в перестроениях на месте и в продвижении вперед</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу.</p> <p>Закреплять умения пользоваться зимним инвентарем и учить самостоятельно организовать игры со сверстниками</p> | <p>«День Защитника отечества» развлечения с папами. «Вместе с папой мы спортсмены»</p> <p>Строевая подготовка «Мы солдаты»</p> <p>Физкультурный досуг по ПДД.</p> <p>«Горелки»</p> <p>«Бой петухов»</p> |
| <p>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастические палки; кубики; мячи; ленты.</p> | | | | |

| 1-4 недели февраль | |
|--|---|
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): Развлечение «Зеленый огонек».</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники «Вместе с папой - мы спортсмены».</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День защитников Отечества» (23.02.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Масленица».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для педагогов и родителей «Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивность?» - упражнения: бег трусцой, прогулки; - упражнения на равновесие, езда на велосипеде;</p> <p>Здоровье: Волк» «Стрелок» «Большой мяч» «Филин и пташки»</p> |
| <p>Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна</p> | <p>1 неделя. «Точный удар» игра в парах</p> <p>2 неделя. «Борьба за мяч»</p> <p>3 неделя. «Чей мяч дальше»</p> <p>4 неделя «Ловкие ребята» ведение мяча до конуса</p> |

| Март | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание.</p> <p>повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур</p> | <p>«Международный женский день»</p> <p>«Соревнуемся с мамами»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Назови перелетную птицу»</p> <p>Русская народная игра «Гуси гуси»</p> <p>«Карабас- барабас и куклы»</p> |
| <p>Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастическая стенка; гимнастические палки; кубики; мячи; шнуры.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели март | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Международный женский день» (08.03)</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Традиции русского народа, народные игры».</p> <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день театра» (27.03.).</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Играем с мамой, играем с папой» - «Кто тише» - «Шаги велианы»</p> <p>Здоровье: Подвижные игры: Мышеловка -Сова -Краски -Пробеги со снежком</p> |
| <p>Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна</p> | <p>1 неделя. «Кто больше отобьет?»</p> <p>2 неделя. «Не выпускать мяч из круга»</p> <p>3 неделя. «Ведение мяча парами»</p> <p>4 неделя «Ловкие ребята» ведение мяча вокруг конусов змейкой</p> |

| Апрель | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.</p> | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Учить соревноваться друг с другом. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> | <p>«Теремок»</p> <p>Эстафета «Репка»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Море волнуется»</p> <p>«Космонавты»</p> <p>«Будь здоров без докторов»</p> |
| <p>Оборудование: скакалки; гимнастическая скамейка; обручи; кубики; шнуры; гимнастическая палка; мячи; дуга; бубен; гимнастическая стенка; мешочки с песком</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели апрель | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «День русской народной сказки» (06.04.).</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День космонавтики» «День запуска СССР первого искусственного спутника Земли» (12.0).</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники, посвященные Дню здоровья. «Будь здоров без докторов!»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Мама, папа я спортивная семья» - совместное развлечения с родителями</p> <p>Здоровье Подвижные игры: - Охотник и звери - Чье звено скорее соберется - «Самолеты»</p> |
| <p>Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна</p> | <p>1 неделя. «Подвижная цель»</p> <p>2 неделя. «Точный удар»</p> <p>3 неделя. «Чей мяч дальше»</p> <p>4 неделя «Ловкие ребята» ведение мяча до конуса</p> |

| Май | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, Учить владеть баскетбольным мячом, применяя в разных игровых ситуациях. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Совершенствовать выполнение упражнений на полосе препятствий.. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе.</p> | <p>«Праздничный парад» Эстафета «Полоса-препятствий» «Школа мяча» «Охотники и утки» «Назови летний вид спорта»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; кубики; гимнастическая скамейка; обручи; гимнастическая стенка; кегли.; шнуры; длинный шнур; флажки; скакалки; дуга.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели май | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Патриотическое (природа, Родина): «День Победы!» (09.05.). Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Майская прогулка» Познавательное «Летние виды спорта» Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Веселые старты». |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | Семья: «Физкультура во время отпуска» дворовые игры: - «Жмурки» - «Горелки» - «Салочки» - «Али Баба» Здоровье Подвижные игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Караси и щука» «Пятнашки» «Карусель» |
| Проект «Школа мяча с элементами футбола» подготовительная группа ЗПР Инструктор по физической культуре Курташова Анна Сергеевна | 1 неделя «Меткий футболист» 2 неделя «Чей мяч дальше» 3 и 4 неделя «Игра в футбол по командам» |

Перспективный план работы для детей с НИ старший подготовительный возраст

| Сентябрь | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Учить детей ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках на всей ступне.</p> | <p>Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Повторить ходьбу по извилистой дорожке. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать стремление преодолевать трудности.</p> | <p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Познакомить детей с ходьбой и бегом в рассыпную. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> | <p>Учить ходить и бегать колонной по одному и всей группой, подлезать под шнур. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча, добываясь сохранения направления движения мяча. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности</p> | <p>«Мы пойдем в школу» «Догони мяч» «Птички, летите ко мне» «Спасаем любимые игрушки от пожара» «Кот Васька и птички» «Воробушки и автомобиль»</p> |
| <p>Оборудование: Игрушки - кукла, мишка, шнуры, мячи, погремушки, игрушка- лисичка, стойки, игрушка- курочка.</p> | | | | |

| 1-4 недели сентябрь | |
|--|---|
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «День знаний» (01.09.). Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Неделя пожарной безопасности». «Не играй с огнем». Дворовые подвижные игры.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Здоровье глаз» - упражнения при закрытых глазах - зажмуривание глаз - вращение глазами - массаж глаз Здоровье: Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний Игра « Утка и кот» Игра «Дождик»</p> |

| Октябрь | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Учить детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.</p> <p>Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Продолжать учить детей построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Научить детей перешагивать через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в парах. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> | <p>Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать коллективизм.</p> <p>Учить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>. Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности</p> | <p>«Разноцветные листочки»</p> <p>«Догони скорее мяч»</p> <p>«Уборка огорода»</p> <p>«Огуречик»</p> <p>«Зверюшки в норку»</p> <p>«Весёлая карта – экскурсия по детскому саду»</p> |
| <p>Оборудование: кубики, шнуры, стойки, платочки, мячи, игрушка- мишка, обручи, стулья, стойки, игрушка- дедушка.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели октябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «Растения Уральского региона» Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество) Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный квест «Игры на прогулке».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Детское плоскостопие» - ходьба по камешкам, песку, земле, пучкам травы; - упражнение с помощью маленьких кубиков, шариков мелких не острых игрушек, гороха, фасоли, бобов; - рисование стопой; - самомассаж;</p> <p>Здоровье Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова Игровое упражнение «Чтобы не зевать от скуки» «Наши ушки » (массаж ушей)</p> |

| Ноябрь | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям.</p> | <p>Ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений</p> | <p>«Построим дом»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Кролики»</p> <p>«Кот Васька»</p> <p>Игры с мячом</p> |
| <p>Оборудование: кубики, шнуры, стойки, платочки, мячи, игрушка- мишка, обручи, стулья, стойки, игрушка- дедушка.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели ноябрь | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День народного единства» (04.11.). Этико-эстетическое (культура, красота): «Всемирный день доброты» (13.11.). Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Спортивный игра по безопасности дорожного движения». Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «День матери в России» (27.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников - Совместный проект «Полезная и вредная еда»</p> <p>Здоровье Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Вот какая борода» Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия « Дедушка Егор»</p> |

| Декабрь | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.</p> | <p>Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p> | <p>Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений</p> | <p>Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать врассыпную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней</p> | <p>«Похлопаем -потопаем»</p> <p>«Дедушка -мороз»</p> <p>«Покормим птиц»</p> <p>«Покатаемся на ледянках»</p> <p>«Строим снеговика»</p> <p>«Хоровод вокруг елки»</p> |
| <p>Оборудование: кольца, скамейка, мячи, резиновые дорожки, дуги, флажки, кегли, шнуры, кубики, доска, платочки, мат.</p> | | | | |

| | |
|---|---|
| 1-4 недели декабрь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность) зимние забавы Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество) А у нас во дворе. Познавательное (знание): «Новогодние праздники». |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений Реализация парциальной программы «СамоЦвет». | Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома» - Комплекс утренней зарядки № 1 «Теремок» - Комплекс утренней зарядки № 2 «Теремок» Здоровье Дыхательные упражнения "Лови комара". "Помаши крыльями, как петух" |

| Январь | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| | <p>Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При прыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в прыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.</p> | <p>Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.</p> | <p>«Катание на саках» «По ровненькой дорожке» «Зайцы и волк» «Совушка - сова» «Окружаться снежинки» «Кто быстрее вокруг елки»</p> |
| <p>Оборудование: флажки, гимнастическая скамейка, мячи, стулья, мат, игрушка- лисичка, дуги, шнуры, обручи, массажные дорожки, доски, стойки, кегли.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели январь | |
| Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания | <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивный праздник «Всемирный день снега» (15.01.).</p> <p>Познавательное (знание): «Животные Урала».</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Прощание с Елочкой».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для родителей «Оздоровительные комплексы для занятий дома, после сна» - комплекс № 1 «Солнышко встает»; - Комплекс № 2 «Солнышко просыпается»;</p> <p>Здоровье : Игровые упражнения "Поезд" "Гуси летят". "Сдуй снежинку» "Пузырь"</p> |

| Февраль | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие ловкость, умение ориентироваться в пространстве</p> | <p>Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость.</p> | <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры</p> | <p>Неделя здоровья (план прилагается)</p> | <p>«Береги руки» «Светофор» «Мы солдаты» «Медведь проснулся» Игра «Самолеты» с бегом «Снежиночки – пушиночки»</p> |
| <p>Оборудование: обручи, шнур, флажки; гимнастическая скамейка; султанчики, мячи; кирпичики; мячи; зонт; массажные дорожки; веревка; стойка; ребристая доска; маска</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели февраль | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «Зеленый огонек».</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники «Вместе с папой - мы спортсмены»</p> <p>Патриотическое (природа, Родина): «День защитников Отечества» (23.02.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Масленица».</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: Консультация для педагогов и родителей «Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивность?»</p> <p>- упражнения: бег трусцой, прогулки; - упражнения на равновесие, езда на велосипеде;</p> <p>Здоровье: Дыхательные упражнения "Задувай свечку" "Полное дыхание"</p> |

| Март | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.</p> | <p>. Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма. научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.</p> | <p>«Птицы прилетели»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Скворушка»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Поймай комара»</p> <p>«Русская народная игра - Гуси»</p> <p>«Наседка и цыплята и коршун»</p> <p>«Летчики»</p> <p>«Зоопарк»</p> |
| <p>Оборудование: кубики, шнур, флажки; гимнастическая скамейка; султанчики, мячи; кирпичики; мячи; зонт; массажные дорожки; веревка; стойка; ребристая доска; игрушка цыпленок; мешочки с песком; обруч большого диаметра.</p> | | | | |

| | |
|--|---|
| 1-4 недели март | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Познавательное (знание): «Пернатые друзья» Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): «Традиции русского народа, народные игры.</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Играем с мамой, играем с папой» - «Кто тише» - «Шаги велианы»</p> <p>Здоровье: Релаксационные упражнения на чередование мышечного напряжения и расслабления «Апельсин» «Черепашка» «Расслабление в позе морской звезды» «Муха»</p> |

| Апрель | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.</p> | <p>Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> <p>вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.</p> | <p>«По дорожке - Колобок»</p> <p>«Догони скорее мяч»</p> <p>«Рыбалка»</p> <p>«Тишина у пруда»</p> <p>«Бегите к флажку»</p> <p>Будем здоровыми- «Весёлая карта»</p> |
| <p>Оборудование: Обручи; шнур; мячи; мешочки с песком; кубики; доски; длинный шнур; кольца (от кольцеброса); гимнастическая скамейка; гимнастические палки; погремушки; массажные коврики; гимнастическая стенка;</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели апрель | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Этико-эстетическое (культура, красота): «День русской народной сказки» (06.0)</p> <p>Познавательное (знание): «Всемирный день Земли» (22.04.).</p> <p>Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): «Если с другом вышел в путь.</p> <p>Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивные праздники, посвященные Дню здоровья.</p> <p>«Будь здоров без докторов!»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья:</p> <p>«Мама, папа я спортивная семья»</p> <p>- совместное развлечения с родителями</p> <p>Здоровье</p> <p>Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног</p> <p>«Спящий котёнок»</p> <p>«Шишки»</p> <p>«Холодно – жарко»</p> |

| Май | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Подвижные игры |
| <p>Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость</p> | <p>Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге врассыпную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> | <p>Проверить уровень овладения основными движениями.</p> | <p>«Мы солдаты»</p> <p>«Лесные жуки»</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p> <p>«Найди свой домик»</p> <p>«Садовые цветы»</p> <p>«Муравьишки-труженники»</p> <p>«Мой веселый звонкий мяч»</p> |
| <p>Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; шнур; мешочки с песком; гимнастическая стенка; доски; короткие шнуры; цветные ленточки; обруч; кубики.</p> | | | | |

| | |
|--|--|
| 1-4 недели май | |
| <p>Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания</p> | <p>Патриотическое (природа, Родина): «День Победы!» (09.05.). Социальное (семья, человек, дружба, сотрудничество): Окна Победы: «экскурсия вокруг детского сада» Познавательное (знание): Летние виды спорта. Физическое и оздоровительное (здоровье, безопасность, гигиена): Спортивно «Будем здоровыми»</p> |
| <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p> <p>Реализация парциальной программы «СамоЦвет».</p> | <p>Семья: «Физкультура во время отпуска» дворовые игры: - «Жмурки» - «Горелки» - «Салочки» - «Али Баба»</p> <p>Здоровье Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица «Улыбка» «Солнечный зайчик» «Пчелка» «Бабочка»</p> |

III. Организационный раздел

1. Организация режима и распорядок дня пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении

Организация распорядка дня основывается на определенном рациональном чередовании отрезков бодрствования, сна, питания и проведения занятий.

При организации режима следует учитывать рекомендации СанПин, направленность групп, которые функционируют в дошкольной организации для детей, а также региональные рекомендации специалистов в области охраны укрепления здоровья детей. При этом учитывается режим функционирования групп.

Основные режимные моменты – прием пищи, укладывание детей спать и пробуждение – должны проходить без спешки, в спокойном темпе. Для каждой возрастной группы педагоги формируют распорядок дня, ориентированный во времени в соответствии с режимом пребывания детей в детском саду, рекомендациями местных медиков к педагогической нагрузке детей, особенностями контингента группы и т. д.

Спецификой организации занятий с детьми является комплексный, концентрический подход и частая смена видов деятельности, так как при смене объектов и видов деятельности внимание ребенка снова привлекается, что дает возможность продуктивно продолжать занятие. По мере обучения количество времени на каждый вид детской деятельности увеличивается. При этом длительность произвольного сосредоточения у детей данной категории чрезвычайно мала. Следовательно, включение в одно занятие нескольких видов деятельности позволяет педагогу более гибко учитывать психофизиологические возможности детей. И – как следствие – на фоне высокой частоты, интенсивности и повторяемости отрабатываемый способ действия формируется эффективнее. Поэтому все занятия носят комплексный характер.

Количество и продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания":

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста:

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно;
- в старшей группе 50 мин или 75 мин при организации одного занятия после дневного сна;
- в подготовительной группе – 90 мин.

В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

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

Организация жизнедеятельности детского сада предусматривает, как организованные педагогами совместно с детьми (занятия, развлечения, досуги) формы детской деятельности, так и самостоятельную деятельность детей. Режим дня и сетка занятий соответствуют виду и направлениям работы детского сада.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т. п.

Примерный режим дня детей с 4 до 7 лет при 10-часовом пребывании в детском саду

| режимные моменты | Время | | |
|--|--|--------------------------------------|--|
| | младшая средняя группа (от 3 до 5 лет) | старшая группа (от 5 до 6 лет) | подготовитель ная к школе группа (от 6 до 7 лет) |
| Прием детей/взаимодействие с родителями/ образовательная деятельность в режимных моментах (игры, индивидуальная работа), самостоятельная деятельность | 7.00-7.50 | 7.00-7.50 | 7.00-8.00 |
| «Утренний круг» | - | 7.50-8.10 | 8.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика. | 7.50-8.00 | 8.10-8.20 | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство. | 8.00-8.40 | 8.20-9.00 | 8.30-9.00 |
| «Утренний круг» | 8.40-9.00 | - | - |
| Занятия, в перерывах игры, самостоятельная деятельность детей, | 9.00 - 10.40 | 9.00 - 10.45 | 9.00 - 11.00 |
| Прогулка | 10.40 - 12.00 | 10.45 - 12.05 | 11.00 - 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 - 12.30 | 12.05 - 12.35 | 12.10 - 12.40 |
| Гигиенические процедуры, дневной сон. | 12.30 - 15.00 | 12.35 - 15.00 | 12.40 - 15.00 |
| Подъем, закаливающие и гигиенические процедуры. | 15.00 - 15.20 | 15.00 - 15.20 | 15.00 - 15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник. | 15.20-15.35 | 15.20-15.40 | 15.20-15.40 |

| | | | |
|---|---------------|---------------|---------------|
| Совместная образовательная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа), либо занятия (старший дошкольный возраст) | 15.35-16.00 | 15.40-16.05 | 15.40-16.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00 - 16.20 | 16.05 - 16.25 | 16.10 - 16.30 |
| «Вечерний круг» | 16.20-16.30 | 16.25-16.35 | 16.30-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка/ взаимодействие с родителями/уход домой | 16.30-17.30 | 16.35- 17.30 | 16.40- 17.30 |

Физкультурно-оздоровительная работа (режим двигательной активности)

| Содержание | Периодичность | Ответственные | Время |
|--|---------------------------|--|----------------|
| Оптимизация режима | | | |
| Организация жизни детей в адаптационные периоды, создание комфортного режима | Ежедневно | Воспитатели, педагог-психолог, медсестра | В течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | | Дефектологи, педагог-психолог, врач | В течение года |
| Организация двигательного режима | | | |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | Инструктор по ФИЗО – 2р. Воспитатель – 1р. | В течение года |
| Корректирующая гимнастика после дневного сна | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Спортивный досуг | По плану | Инструктор по ФИЗО | В течение года |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно перед завтраком | Воспитатели | В течение года |

| Содержание | Периодичность | Ответственные | Время |
|--|--|----------------------------------|----------------|
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно 1 раз в день | Учителя-дефектологи, воспитатели | В течение года |
| Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции | Ежедневно 1 раз в день | Учителя-дефектологи | В течение года |
| Артикуляционная гимнастика | 3 раза в неделю | Учитель-дефектолог, воспитатели | В течение года |
| Динамические паузы | Ежедневно на ООД | Учителя-дефектологи, воспитатели | В течение года |
| Охрана психического здоровья | | | |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | Ежедневно несколько раз в день | Учителя-дефектологи, воспитатели | В течение года |
| Профилактика заболеваемости | | | |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | 3 раза в день во время утренней зарядки, после сна | Учителя-дефектологи, воспитатели | В течение года |
| Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка | | | |
| Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Прогулки на воздухе | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Хожение босиком по «дорожке здоровья» | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Обширное умывание | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели | В течение года |

| Содержание | Периодичность | Ответственные | Время |
|--|---|-----------------------|----------------|
| Игры с водой | Экспериментально-исследовательская деятельность | Воспитатели | Июнь – август |
| Гимнастика пробуждения | После сна в группе каждый день | Воспитатели | В течение года |
| Лечебно-оздоровительная работа | | | |
| Витаминизация третьего блюда | Ежедневно | Специалист по питанию | В течение года |
| Организация питания | | | |
| Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами | Ежедневно | Специалист по питанию | В течение года |

Организация оздоровления и закаливания

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность (мин в день) | | | |
|---|---|---------------------------|---------|---------|---------|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренняя гимнастика в (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна | В течение дня | | | |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п. | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |

| | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и второй половинах дня | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 1,5-2 часа | 2 раза в день по 1 ч 40 мин – 2 часа | | |
| | | с учетом погодных условий | | | |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующим СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание). | 5-15 | 5-15 | 5-15 | 5-15 |

В детском саду используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся реальных условий для проведения закаливающих процедур.

Требования к организации закаливания детей

- Отсутствие мед. Отводов и противопоказаний для проведения закаливающих мероприятий;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- Позитивный эмоциональный настрой;
- Использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- Соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий на разные участки тела, чередование как по силе, так и длительности воздействия;
- Соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей, соматическими особенностями и методикой закаливания.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры,
- физические упражнения и другие виды двигательной активности,

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми. Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации, медицинского персонала, инструктора по физической культуре, педагогов и родителей.

2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы Детского сада № 88 составлен на основе Программы воспитания и Плана с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых работниками Детского сада № 88 в учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы детского сада в соответствии с Рабочей программой воспитания.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается в свободной форме с указанием: содержания дел, событий, мероприятий; участвующих дошкольных групп; сроков проведения, в том числе сроков подготовки; ответственных лиц. Формы проведения избираются организацией самостоятельно в зависимости от задач воспитательной работы, возраста обучающихся, их погруженности в смысл праздника.

Дни рождения великих людей нашего Отечества включаются в календарь ситуативно, закрепляются в деятельности обучающихся (чтении, слушании музыки, проектной деятельности). Многие праздники могут включаться в календарь воспитательной работы регионально, опираясь на личный опыт ребенка дошкольного возраста, историю региона или членов его семьи.

Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Федеральной программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы Детского сада дополняется и актуализируется ежегодно в соответствии с памятными датами, юбилеями общероссийского, регионального, местного значения, памятными датами Организации.

Январь

27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно).

Февраль

2 февраля: день победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской

Германии в 1943 году в Сталинградской битве (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель

12 апреля: День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника Земли;

21 апреля: Всемирный день Земли.

Май

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

12 мая: день основания Черноморского флота (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно);

18 мая: день основания Балтийского флота (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно);

18 мая: День детских общественных организаций России;

23 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь

1 июня: Международный день защиты обучающихся;

5 июня: День эколога;

6 июня: день рождения великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина (1799-1837), День русского языка;

12 июня: День России.

Июль

8 июля: День семьи, любви и верности;

30 июля: День Военно-морского флота (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно).

Август

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

22 августа: день победы советских войск над немецкой армией в битве под Курском в 1943 году (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно);

27 августа: День российского кино.

Сентябрь

1 сентября: День знаний;

5 сентября: день Бородинского сражения (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно);

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

5 октября: День учителя;

16 октября: День отца в России.

Ноябрь

4 ноября: День народного единства;

27 ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и (или) ситуативно);

4 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

5 декабря: Международный день художника;

5 декабря: День Героев Отечества;

31 декабря: Новый год.

3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда (далее - ППРОС) в Детском саду № 88 обеспечивает реализацию ОО и АОП ДО, разработанных в соответствии с Программой.

В соответствии со Стандартом, ППРОС Детского сада № 88 обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия обучающихся, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии обучающихся друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Детского сада № 88, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития обучающихся дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и с педагогическими работниками, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их

поддержки в деле образования и воспитания обучающихся, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогических работников с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастным и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития обучающихся).

ППРОС Детского сада № 88 создается педагогическими работниками для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Она строится на основе принципа соответствия анатомо-физиологическим особенностям обучающихся (соответствие росту, массе тела, размеру руки, дающей возможность захвата предмета).

Описание материально-технического обеспечения

| № п/п | Наименование оборудования | Размеры | Количество |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------|------------|
| 1 | Доска гладкая с зацепами | Длина - 150 Ширина-25 | 1 |
| 2 | Доска с ребристой поверхностью | Длина -125 Ширина - 30 | 2 |
| 3 | Доска | Длина - 100 Ширина - 20 | 2 |
| 4 | Лестница напольная | Длина - Ширина -25 | 3 |
| 5 | Дорожка-змейка | Длина - 550 | 1 |
| 6 | Дуга большая | Высота - 60 Ширина - 50 | 2 |
| 7 | Дуга средняя | Высота - 55 Ширина - 50 | 1 |
| 8 | Дуга малая | Высота - 45 Ширина - 50 | 1 |
| 9 | Канат | Длина -270 | 2 |
| 10 | Кегли (набор) | | 1 |
| 11 | Кольцеброс(набор) | | 4 |
| 12 | Контейнер для хранения мячей | | 1 |
| 13 | Куб деревянный малый | Ребро-13 | 1 |
| 14 | Куб деревянный большой | Ребро-16 | 1 |
| 15 | Лента короткая | Длина - 50 | 10 |
| 16 | Лента длинная | Длина - 120 | 10 |
| 17 | Лестница веревочная | Длина -200 Ширина -30 | 2 |
| 18 | Лестница деревянная | Длина- Ширина - | 1 |
| 19 | Мат большой | Длина-200 Ширина- 100 Высота 10 | 3 |
| 20 | Мат средний | Длина - 150 Ширина - 60 Высота - 5 | 2 |
| 21 | Мат малый | Длина -120 Ширина - 60 Высота -7 | 2 |
| 22 | Мешочек с грузом | Масса - 150-200г | 15 |
| 23 | Мишень навесная | Длина-115 Ширина -37 | 1 |

| | | | |
|-------------------|---------------------------------------|--|----|
| 24 | Мячи | Диаметр -125 | 25 |
| 25 | Мячи | Диаметр -150 | 12 |
| 26 | Мячи | Диаметр -9 | 20 |
| 27 | Мячи утяжеленные | Масса-1,0 кг | 5 |
| 28 | Мяч-массажёр | | 8 |
| 29 | Погремушка | | 20 |
| 30 | «Снежки» | | 30 |
| 31 | Веревочка | Длинна - 900 | 1 |
| 32 | Корзина для метания | | 2 |
| 33 | Обруч малый | Диаметр - 60 | 20 |
| 34 | Обруч большой | Диаметр - 80 | 1 |
| 35 | Обруч плоский | Диаметр -38 | 25 |
| 36 | Палка гимнастическая | Длина - 80 | 10 |
| 37 | Палка гимнастическая | Длина - 110 | 20 |
| 38 | Скакалка | Длина - 150 | 10 |
| 39 | Скакалка | Длина - 250 | 2 |
| 40 | Скамейка | Длина-400 Ширина - 24 Высота - 30 | 1 |
| 41 | Скамейка | Длина - 290 Ширина - 23 Высота - 29 | 1 |
| 42 | Стенка гимнастическая | Высота - 230 Ширина - 50 Расстояние между рейками – 23 | |
| 43 | Самокат | | 4 |
| 44 | Стойки переносные для прыжков | | 2 |
| 45 | Конусы | | 8 |
| 46 | Щит баскетбольный навесной с корзиной | | 4 |
| Мягкий инвентарь | | | |
| 47 | «Таблетка» | Паралон | 2 |
| 48 | Треугольник | | 2 |
| 49 | Круг | | 2 |
| 50 | Брусok | | 2 |
| 51 | Кубик | | 2 |
| 52 | Цилиндр | | 2 |
| 53 | Полуцилиндр | | 2 |
| 54 | Куб | | 2 |
| 55 | Ступеньки | | 2 |
| 56 | Бревно | | 2 |
| 57 | Стойка | | 4 |
| 58 | Дуги | | 2 |
| 59 | Стойка | | 4 |
| Игровой инвентарь | | | |

| | | | |
|----|------------------------|--|---|
| 60 | Ракетки детские | | 2 |
| 61 | Лошадка скакалка | | 3 |
| 62 | Ворота футбольные | | 1 |
| 63 | Бубен | | 2 |
| 64 | Мяч – прыгунок | | 3 |
| 65 | Набор военный с каской | | 1 |

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Л.И.Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа» Москва 2010: «Мозаика-синтез»
1. Л.И.Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Москва 2015: «Мозаика-синтез»
2. Л.И.Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Москва 2015: «Мозаика-синтез»
3. Л.И.Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа» Москва 2011: «Мозаика-синтез»
4. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева «От рождения до школы» Программа воспитания и обучения в детском саду. М. 2015: «Мозаика-синтез».
5. Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. Москва 2014г. «Мозаика-синтез».
6. Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева, Т.М.Пересыпкина. Реализация образовательной области «Физическое развитие». Волгоград 2015г. Издательство «Учитель».
7. Е.И.Подольская. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград 2013г. Издательство «Учитель»
8. Н.М.Соломенникова. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград 2013г. Издательство «Учитель».
9. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. Гимнастика для детей 5-7 лет. Волгоград 2013г. Издательство «Учитель».
10. Е.И.Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград 2013г. Издательство «Учитель».
11. Н.А. Тимошкина. Методика использования русских народных игр в ДОУ. Москва 2008г. «Центр педагогического образования».
12. Е.Н. Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва 2008г. «ТЦ Сфера».
13. Т.В.Гулидова, Н.А.Осипова. Взаимодействие детского сада и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Волгоград 2015г. Издательство «Учитель».
14. Картотека подвижных игр
15. Картотка игр и эстафет
16. Картотека общеразвивающих упражнений.
17. Мультимедийная установка.
18. Музыкальный центр.

IV. Приложение

Приложение 1

План взаимодействия с семьями воспитанников

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

Основные формы взаимодействия с семьей.

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские праздники, создание памяток.

| | | |
|--|--|----------------|
| Работа с родителями | 1. Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – «Мама, папа, я – спортивная семья» - старшие группы (турслет) | Сентябрь |
| | 2.«День защитника Отечества!» - подготовительные группы. | Февраль |
| | 3. Соревнования с мамами «Большие гонки» | Март |
| | 4. Открытые мероприятия для родителей по физической культуре: , посещение НОД | Июнь |
| | 4. Наглядная информация (стенды, раскладушки, выпуск газеты детского сада) | В течение года |
| | 5. Индивидуальные беседы по интересующим родителей вопросам «О здоровье наших детей» | В течение года |
| | 6. День открытых дверей. | Апрель |
| | 7. Анкетирование родителей по физическому воспитанию. | Май |
| | 8. Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием | В течение года |
| 9. Консультации с родителями - «Игры с детьми»; - «Формирование осанки дошкольников»; - «Укрепление здоровья часто болеющих детей»; | В течение года | |

Приложение 2
Проектная деятельность

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88 комбинированного вида»

Проект: «Школа мяча с элементами футбола»

Тип проекта: «Спортивный-адаптированный».
Срок реализации: сентябрь 2022г. по май 2024г.

Составители: инструктор по физической культуре
Курташова Анна Сергеевна
Квалификационная категория – 1кк

г. Каменск-уральский 2023г.

Краткая аннотация проекта

Тема проекта: «Школа мяча с элементами футбола»

Сроки реализации: долгосрочный – 2 года.

Участники проекта: дети, инструктор по физической культуре, воспитатели, медицинский работник, родители.

По форме – модифицированный.

По типу – спортивно - адаптированный.

По уровню создания – детского объединения.

По форме содержания и процесса деятельности – оздоровительный.

По основополагающей цели и основному направлению - здоровьесберегающий.

Футбол - игра, сочетаемая в себе ходьбу, бег, прыжки, броски, ловля различные удары по мячу, ведения, передача мяча и т.д. А также важным навыком является умение коллективно мыслить и работать совместно со сверстниками в одной команде.

Цель проекта: обучать правильной технике выполнения элементов спортивной игры футбол (удар, передача, введение). Развивать двигательную активность, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи проекта:

- Обучать воспитанников правильной технике выполнения элементов спортивной игры футбол (удар, передача, ведение).
- Формировать у детей многообразные действия с мячом.
- Формировать у дошкольников устойчивый интерес к спортивным играм.
- Обогащать мировоззрение детей через различные формы образовательной деятельности.
- Развивать у дошкольников точность, координацию движений, быстроту реакций, силу, глазомер.
- Воспитывать у детей морально-волевые качества.

Ожидаемые результаты:

- Вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их;
- Выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель;
- Останавливать (принимать) мяч во время передачи.
- Сформированы многообразные действия с мячом; устойчивый интерес к спортивной игре.

Пояснительная записка

Элементы спортивных игр имеют огромную ценность для педагогического процесса в ДОУ. Спортивные игры являются настоящими помощниками в развитии физиологических, психических, физических

способностей детей, а также в формировании личностных качеств дошкольника.

С целью формирования представлений о правилах игры в футбол у детей старшего дошкольного возраста, развитию навыков коллективного поведения, а также для использования этого вида спорта не только как средства физического развития, но и как важного фактора воспитательного, педагогического воздействия в практику детского сада был внедрен обучающий проект: «Футбол как средство развития навыков коллективного поведения у детей старшего дошкольного возраста». В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Специалисты в области физической культуры и спорта указывают на положительное влияние игровых видов спорта на психофизическое развитие дошкольников и на необходимость разработки специальных программ, в том числе и по футболу, в основе которых должны лежать закономерности игры.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т. д. В футболе быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.

Актуальность

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т. е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких

результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Наиболее приемлемой спортивной игрой для детей дошкольников в нашем детском саду я посчитала футбол.

Цель проекта:

- обучать правильной технике выполнения элементов спортивной игры футбол (удар, передача, введение). Развивать двигательную активность, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи проекта:

Для детей:

Образовательные:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами футбола, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов футбола;
- обучать правилам безопасной игры.

Воспитательные:

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.
- Развивающие:
- развивать у детей навыки взаимодействия при выполнении различных упражнений;
- развивать у детей умение анализировать игровую ситуацию, навыки самоконтроля;
- развивать скоростно-силовые качества, глазомер, точность, координационные способности.

Для педагогов:

- формирование проектной культуры.
- активное взаимодействие с семьями воспитанников.

Для родителей:

- повышение компетенции родителей в организации совместной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста;
- участие в организации и проведении проектной деятельности.

Форма проведения итогового мероприятия:

- Спортивные состязания «мини-футбол» между мальчиками старших групп;
- Спортивный праздник «Мини-футбол».

- Продукты проекта для детей:
- Выставка детского творчества рисование «Мы играем в футбол»;
- Создание спортивной эмблемы группы;
- Соревнования в мини - футбол;

Продукты проекта для детей:

- Выставка детского творчества рисование «Мы играем в футбол»
- Создание спортивной эмблемы группы;
- Соревнования в мини- футбол;

Продукт проекта для педагогов:

- Презентация проекта.

Продукты проекта для родителей:

- Итоговое мероприятие «Мини-футбол»;
- Фото отчёт по результатам проекта.

Сроки реализации:

Продолжительность обучения – 2 года

Режим занятия – 2 раза в неделю

Режим занятий в учебной группе определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями МБДОУ.

Формы занятий - групповые.

Краткие сведения о детях:

группа детей «Красная Шапочка» коррекционная группа ЗПР

Возраст детей 5 -7 лет

Состав группы – постоянный

Количество – 10 детей

Основные формы реализации проекта:

- формирование предметно-пространственной среды образовательная деятельность по становлению здорового образа жизни, о спорте, его видах, значении для здоровья;
- работа с познавательной литературой, просмотр видеороликов, мультфильмов, чтение книг, заучивание стихов, песен;
- создание у детей представлений об игре в футбол, обучение технике ударов, остановки мяча, знакомство с правилами игры;
- проведение образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» на английском языке, подготовка волонтеров;
- совместная и самостоятельная деятельность на прогулке с использованием спортивных игр и упражнений, подвижных игр, в том числе и с элементами футбола;

- организация соревнований по элементарному футболу между группами и детьми;

Этапы реализации проекта:

1 этап - подготовительный.

- Выбор темы. Обозначение проблемы.
- Изучение методической литературы игры в футбол в дошкольном возрасте.
- Анализ диагностического обследования по уровню овладения детьми двигательных действий с мячом.

2 этап – прогностический

- Организация предметно-развивающей среды по проекту
- Включение эстафет, игр и игровых упражнений с элементами игры футбол в образовательные ситуации, прогулки, самостоятельную деятельность детей.
- Упражнения на координационной лестнице.

3 этап – практический

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, корригирующие упражнения).
- Включение базовых упражнений в тренировочный процесс;
- Развитие физических качеств.

4 этап заключительный

- Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе мониторинга.
- Исследование состояния здоровья детей за 2 года;
- Мониторинг физической подготовленности детей;

5 этап – презентационный: май 2024г.

- Мультимедийная презентация инновационного опыта педагогическому сообществу.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88 комбинированного вида»

Проект: «Кроссфит - для дошколят»

Тип проекта: «Спортивный-адаптированный».

Срок реализации: сентябрь 2022г. по май 2024г.

Составители: инструктор по физической культуре
Симонова Галина Петровна.

Квалификационная категория – высшая.

г. Каменск-уральский 2023г.

Краткая аннотация проекта

Тема проекта: «Кроссфит - для дошколят».

Сроки реализации: долгосрочный – 2 года.

Участники проекта: дети, инструктор по физической культуре, воспитатели, медицинский работник, родители.

По форме – модифицированный.

По типу – спортивно - адаптированный.

По уровню создания – **детского объединения.**

По форме содержания и процесса деятельности – оздоровительный.

По основополагающей цели и основному направлению - здоровьесберегающий.

Кроссфит (CrossFit) — тренировочная система, направленная на развитие всех физических качеств ребенка. Это поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирована на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту. Одними из главных критериев в **кроссфите** для детей являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Заниматься **кроссфитом** можно уже с **4 лет**. На занятиях используются силовые упражнения с собственным весом (приседания, подтягивания, отжимания, акробатику, аэробную нагрузку) в игровой форме.

Цель проекта: создать условия для развития физических качеств, а именно увеличения силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации концентрации и выработке командного духа у старших дошкольников.

Задачи проекта:

- охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психофизическое развитие. Развитие сердечно сосудистой выносливости;
- совершенствование координации движений, развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости;
- развитие психических процессов: концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора;
- Развитие коммуникативных качеств у детей, воспитание двигательной культуры, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, целеустремленность, результативность.

Ожидаемые результаты:

- увеличение объема двигательной активности;
- развита сердечно-сосудистая выносливость и умение активно использовать кислород во время занятий (*правильное дыхание*);
- развиты физические качества: выносливость, быстрота, сила, ловкость, мышечная сила, точность, гибкость;
- развиты психические процессы: концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора;
- развиты коммуникативные качества и нравственно-волевые - смелость, настойчивость, целеустремленность, результативность.

Пояснительная записка

В последнее время физическое воспитание приобрело особую актуальную проблему, поскольку даже у детей дошкольного возраста нередко наблюдается дефицит двигательной активности. Мотивация на здоровый образ жизни у детей и взрослых практически отсутствует. Игры на свежем воздухе и увлечение спортом сменяется компьютерами и новомодными гаджетами, вследствие чего происходят различные нарушения здоровья, ослабевает иммунная система,

Особую озабоченность вызывает физическое развитие мальчиков в частности выносливость и силовые качества. Ребёнок, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления в дальнейшей жизни. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы повысить физическую подготовленность дошкольников. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Одно из новых направлений в технологии физического воспитания является кроссфит.

Что же это такое? Это функциональная тренировка, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений. Cross (англ.) – пересекать, совмещать, форсировать. Fit (англ.) – сильный, здоровый.

Программа кроссфит для детей рассчитана на склонность ребенка к постоянному разнообразию в движениях. Сочетание упражнений из различных видов спорта дают возможность их варьировать, делать тренировки не скучными, постоянно меняющиеся упражнения имеют элемент игры. В процессе тренировок улучшаются не только основные физические качества, но и приобретаются социальные навыки, уверенность в себе, самостоятельность. Командная работа развивает качества помогающие дошкольникам лучше адаптироваться в коллективе, приобретается понимание личной ответственности за общий результат.

Для занятий кроссфитом не нужно дорогостоящее оборудование. Заниматься можно с минимальным набором спортивного инвентаря. Тренировок кроссфит можно подгонять под любой уровень развития ребёнка. Комплексы составляются так, что даже малоактивные дети заинтересованы в выполнении движений и получают свой личный результат в спортивных достижениях. Главное почувствовать состояние ребёнка на данный момент, знать его сильные и слабые стороны что бы, где то снизить нагрузку, а где то изменить комбинацию упражнений.

Этот вид фитнеса развивает не только силу и выносливость, все приобретённые навыки и умения могут пригодиться в обычной жизни. Кроссфит помогает развиваться всесторонне, тем самым подготавливая ребят к физическим нагрузкам в спорте, играх, и, в конечном счете, в учёбе.

Немаловажно и то, что тренировки строятся с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. В качестве нагрузки используется собственный вес, гантели, набивные мячи для развития силы и выносливости. Занимаясь кроссфитом, дети менее подвержены различным травмам за счёт укрепления суставно – связочного аппарата. Соответственно, они учатся соблюдать правило «Береги себя сам!»

Кроссфитом с дошкольниками можно заниматься в различных вариантах; включать фрагменты в занятия по физической культуре (в разминку, в основные виды движений), на утренней гимнастике, на прогулке.

Актуальность:

В период дошкольного детства - наиболее важным является становление двигательных функций ребенка, развитие физических и личностных качеств, а так же формирование основ физического и психического развития.

Гармоничное физическое развитие положительно влияет на развитие личности ребенка в целом. Недаром было сказано древнегреческими мудрецами: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!». А самое главное, что занятия **кроссфитом** помогают подготовить сильного и здорового дошкольника способного справляться с трудными ситуациями и достигать поставленной цели, что так необходимо для формирования личности ребенка. Воспитать целеустремленного ребенка способного смотреть в будущее и не бояться трудностей.

Цель проекта:

Создать условия для развития физических качеств, а именно увеличения силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации концентрации и выработке командного духа у старших дошкольников.

Задачи проекта:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психофизическое развитие. Развитие сердечнососудистой выносливости.

Образовательные:

- Совершенствование координации движений, развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, мышечная сила, точности, гибкости.
- Развитие психических процессов: концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора.

Воспитательные:

- Развитие коммуникативных качеств у детей, воспитание двигательной культуры, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, целеустремленность, результативность.

Есть десять главных областей, на которых базируются вся методическая разработка по **Кроссфиту**:

Сердечнососудистая выносливость — это способность организма эффективно использовать кислород. Бег, прыжки через скакалку являются примерами сердечно-сосудистой деятельности.

Выносливость — это способность эффективно использовать энергию в сочетании с силой. Бег 1-2 км или работа на резиновом тренажере будет являться примером тренировки на выносливость.

Сила — это способность ребенка применять силу, например, как поднятие определенного количества веса. Веса могут быть использованы детьми, но следует использовать с осторожностью и под присмотром взрослых. Подъем по канату может также увеличить силу.

Гибкость — касание пальцев, не сгибая ног в коленях, будет примером гибкости. Медвежий бег (*Bearcrawl*) также попадает в эту категорию.

Мощность — Это похоже на прочность, но включает в себя применение максимальной силы в короткий промежуток времени. Прыжки на ящик так же являются примером мощности.

Скорость — Сюда входит много разных упражнений, которые могут быть включены в эту категорию (игры –эстафеты).

Координация — совмещенные навыки, включающие перемещение различных частей тела одновременно. Простые задачи, такие как качается на качелях или поглаживание головы, а так же потереть живот — тесты координации.

Ловкость — любая деятельность, в которой ребенок выполняет быстрый поворот и изменяет направления, станет частью тренировки ловкости.

Баланс — может включать прыжки на одной ноге при закрытых глазах, ходьба по бревну или сидение на мяче футбол .

Точность — пнуть мяч в назначенное место будет примером точности.

Каждый ребенок, занимающийся **кроссфитом** в состоянии следить за прогрессом и понимает, насколько улучшил движения, увеличил повторения, смог выполнить новое упражнение.

В отличие от традиционного спортивного дошкольного образования, которое поклонники **кроссфита** называют несколько субъективным, занятия **кроссфитом** закладывает основу для личного развития ребенка, достижения им успеха. Результаты диагностики показывают, что дети способны выполнять тренировки дня всё быстрее, включая туда всё сложные упражнения.

Исследования уже давно пришли к выводу, что физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, а это повышает способность ребенка концентрироваться и делать отличные успехи в учебе!

Сроки реализации:

Продолжительность обучения – 2 года

Режим занятия – 2 раза в неделю

Режим занятий в учебной группе определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями МБДОУ.

Формы занятий - групповые.

Краткие сведения о детях:

группа детей «Репка» общеразвивающей направленности.

Возраст детей 5 -7 лет

Состав группы – постоянный

Количество – 15 детей

Ожидаемые результаты:

- увеличение объема двигательной активности;
- развита сердечно-сосудистая выносливость и умение активно использовать кислород во время занятий (*правильное дыхание*);
- развиты физические качества: выносливость, быстрота, сила, ловкость, мышечная сила, точность, гибкость;
- развиты психические процессы: концентрация внимания, слуховое и зрительное восприятие и понимание заданий инструктора;
- развиты коммуникативные качества и нравственно-волевые - смелость, настойчивость, целеустремленность, результативность.

Главные качества, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;
- повышенный иммунитет;
- развитие координации;
- развитие ловкости;
- постановка осанки;
- быть внимательным;
- развить находчивость и сообразительность;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям

физической культурой и к здоровому образу жизни.

Как результат:

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств.

Методы и приемы проведения занятий

– словесные (рассказ, объяснения, указания);

– наглядные - показ;

– практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Средства воспитания:

Виды деятельности – игровая, трудовая.

Спортивное оборудование: скакалки, набивные мячи, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, координационная лесенка, куб-30см, резина для выполнения упражнений, резина –эспандер, мячи-фитбол, гантели, батут, гимнастические маты, разные мячи.

Формы подведения итогов:

- ✓ Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- ✓ организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков.

Этапы реализации проекта:

1 этап: Подготовительный -2022г. сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь.

Цель: изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению, физическому развитию детей.

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей. Исследование состояние здоровья детей (группа здоровья). Диагностика физической подготовленности дошкольников.

2. Мотивация детской деятельности, постановка детской цели: как помочь себе стать сильным, ловким, выносливым, быстрым.

3. Изучение научно-методической литературы по проблеме физического развития и оздоровления детей. Изучение литературы по детскому фитнесу, подбор новых более эффективных форм работы.

Содержание 1 этапа.

- разработка программы « Кроссфит - для дошколят»;
- создание материально-технических, организационных , научно методических условий;
- совместный просмотр с детьми видеоролика «Такой нескудный кроссфит»;
- анкетирование родителей. Консультация для родителей.

2 этап – прогностический: 2022-23г. январь, февраль, март, апрель май. В летнее время тренировки на свежем воздухе.

Цель: введение здоровьесберегательной технологии «Кроссфит для детей» в воспитательно –образовательный процесс группы.

Задачи:

- подобрать формы и методы работы по данной теме;
- подобрать комплексы занятий по кроссфиту с элементами фитнеса.

Содержание 2 этапа:

- Разработать и разучивать базовые упражнения по кроссфиту для детей (отжимание: от скамейки, с упора лежа, с коленей. «Берпи», «Ситап». Прыжки: на куб, через короткую скакалку, упражнения с набивным мячом, упражнения с резинкой и другие).

- Разработать комплексы дыхательных упражнений, пластической гимнастики по методике стрейчинг, элементы самомассажа, так же комплексы упражнений на координационной лестнице.

3 этап – практический. 2023-2024 учебный год.

Цель: создать и поддерживать условия для кроссфит- тренировок с элементами фитнеса.

Задача: формирование двигательных умений и дальнейшего совершенствования до перехода в навык техники выполнения.

Содержание 3 этапа.

- освоение педагогами здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, методика стрейчинг, корректирующие упражнения).

- включение базовых упражнений в тренировочный процесс;

- развитие физических качеств.

Оздоровление и укрепление организма посредством тренировок на улице (оздоровительный бег в летнее время).

- ход с детьми с ведением здоровьесберегающих технологий;

- открытый просмотр занятий для родителей;

-организация работы с родителями в социум (кросс Нации, Лыжня России)

4 этап – заключительный, апрель 2024г.

Цель: совершенствование результатов проекта.

Задача: создать условия для повышения двигательной активности у детей, совместной деятельности детей и родителей.

Содержание 4 этапа:

- исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе мониторинга:

- исследование состояния здоровья детей за 2 года;

- мониторинг физической подготовленности детей;

- проведение семейной спартакиады.

5 этап – презентационный: май 2024г.

Цель: мультимедийная презентация инновационного опыта педагогическому сообществу.

