

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3-4

1.2. Цели и задачи реализации Программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4-5

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5-9

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы

характеристики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10-11

1.5. Планируемые результаты освоения Программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12-14

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание по физическому развитию детей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15-26

2.2. Структура организации образовательного процесса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

2.3. Формы работы с детьми\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

2.4. Взаимодействие с педагогами и родителями \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Материально-техническое обеспечение и особенности организации

предметно-пространственной среды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29

3.2. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса\_\_31

ПРИЛОЖЕНИЯ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32

1. Годовой план по физической культуре на 2018-2019 год
2. Тематическое планирование
3. Расписание НОД по физическому развитию детей
4. Примерное перспективное планирование работы с детьми

Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_47

**1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка.**

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС ДО от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
* Приказ МОиН РФ  «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Рабочая программа физического развития детей дошкольного возраста разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 78 «Жемчужинка», которая была созданна педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (ПриказМинистерства образования и Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155) с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), а также парциальных программ.

Программа определяет содержание и организацию непрерывной образовательной деятельности с детьми 2-6 лет и обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на полноценное всестороннее развитие ребенка – физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое– во взаимосвязи.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей раннего возраста проводится 3 раза в неделю в спортивном зале .

Непрерывная образовательная деятельность с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста организованы 3 раза в неделю: 2 занятия в физкультурном зале, 1 в бассейне.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Название групп | Количество занятий в учебном году | Количество занятий в неделю | Продолжительность занятий |
| Первая младшая  2-3 года | Лягушата  Пингвинята  Черепашки | 108 в зале | 3 раза | 10 минут |
| Вторая младшая  3-4 года | Капитошки | 72 в зале | 2 раза | 15 минут |
| Средняя  4-5 лет | Катерок | 72 в зале | 2 раза | 20 минут |
| Старшая  5-6 лет | Дельфины | 72 в зале | 2 раза | 25 минут |

**1.2. Цели и задачи программы.**

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по физическому развитию   детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни.

Основная задача состоит в том, что содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение цели формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих, а так же успешной адаптации ребенка-дошкольника в быстро изменяющейся среде путем:

- включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс на группах;

- совершенствования системы оздоровительной работы с детьми за счет согласованности в работе педагогов, медицинского персонала и специалистов;

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании оставления системы работы по овладению детьми играми с элементами спорта.

*Оздоровительные задачи:*

- формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;  
 - создание условий для удовлетворения потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма (развитие компенсаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды

- формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

*Воспитательные задачи:*

- способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой;

- способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни страны

*Образовательные задачи:*

- формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его творческой активности;

- развивать двигательные и физические качества;

- прививать навыки правильной осанки, навыки гигиены, освоение специальных знаний.

- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

**1.3. Принципы формирования программы.**

Принципы организации содержания рабочей программы:

-  принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

-  принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

-  принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

-  принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

-   принцип развивающего обучения — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

-    принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности; необходимо помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

-   принцип воспитывающего обучения - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которы­ми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесто­ронней физической подготовке ребенка к будущей жизни, рас­крытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими ди­дактическими принципами (сознательности и активности, нагляд­ности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выра­жают специфические закономерности физического воспитания.

Основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспи­тания.

***Общепедагогические принципы***

*Принцип осознанности и активности*направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выпол­нения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоро­вительное воздействие физических упражнений на организм, ре­бенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает зна­комые игры и придумывает свои.

*Принцип активности*предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности*обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последую­щего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего до­школьного возраста обеспечивают принцип систематичности.  
 Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последователь­ность физкультурных занятий с обязательным чередованием на­грузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.  
 Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими меро­приятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровитель­но-воспитательный режим, тогда как прекращение систематичес­ких занятий снижает функциональные возможности его организ­ма и уровень физической подготовленности.

*Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повто­рений образуются двигательные навыки, вырабатываются дина­мические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвое­нии нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

*Принцип постепенности-* в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обу­чения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности —*предназначен для связи чувствительно­го восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сен­сорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная на­глядность.  
Непосредственная наглядность выражается в показе разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией по­собий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обес­печивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, раз­вивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формиро­вание двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

*Принцип доступности и индивидуализации*имеет свои особенно­сти в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важ­ные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно вли­яет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступ­ности в физическом воспитании требует определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выпол­нении определенного упражнения. [Моби](http://mvideo.ru/)­лизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка можно получить путем тестирования и диагностирования, изучения резуль­татов медико-педагогического контроля.  
 Подбор упражнений, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского орга­низма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширя­ются. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменя­ются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему, стимулируется его дальнейшее развитие. Использование подготовительных и подводящих упраж­нений способствует преодолению трудностей при усвоении двига­тельных навыков.  
Реализация принципа доступности требует соблюдения после­довательности в создании методических условий. Поскольку дви­гательные умения и навыки базируются на уже приобретенных уме­ниях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение мате­риала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с по­следующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Оптимальное по­строение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принци­па доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации*предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать поло­жительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осу­ществляется на основе общих закономерностей обучения и вос­питания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребен­ка, его двигательных способностей и состояния здоровья намеча­ются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигатель­ной деятельности.

***Принципы, отражающие закономерности физического воспитания****:  
 Принцип непрерывности*— выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важ­нейших принципов, обеспечивающих последовательность и пре­емственность между занятиями, частоту и суммарную протяжен­ность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и со­вершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность.  
 *Принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий.*Она выражает поступательный характер и гаран­тирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе фи­зического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от зако­номерностей адаптации к ним ребенка.

*Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.*  
Нормирование нагрузки основывается на  реализация потенциальных двигательных возможностей орга­низма, прогрессивное изменение психофизических качеств про­исходит волнообразно и обеспечивает развивающее и тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.  
 *Принцип цикличности* -упорядочение процесса физического воспитания *.*Он заключается в повторяющейся последова­тельности занятий, что обеспечивает повышение тренированно­сти, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функцио­нальные возможности организма развиваются в физическом вос­питании на основе *принципа возрастной адекватности*процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности.*Он со­действует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нрав­ственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности*решает задачи укреп­ления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не толь­ко на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его рабо­тоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадо­стности и любви к жизни.  
Физические упражнения в сочетании с определенными проце­дурами повышают функциональные возможности организма, спо­собствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

**1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

***Характеристика возрастных особенностей детей.***

*Первая младшая группа дети 2-3 лет.*

Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуется восприятие и речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается активная речь. Формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. К третьему году жизни ребенка совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. Основной формой мышления становится наглядно - действенная. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. У ребенка формируется образ Я, возрастает стремление действовать самостоятельно, но так как его внимание неустойчиво, ребенок часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Центральными остаются задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков. Важным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий. В этом возрасте у детей бывает очень разный уровень развития, поэтому задача инструктора по физической культуре – провести большую индивидуальную.

*Младшая группа дети 3-4 лет*

*У ребенка 4-го годажизни* еще более возрастает стремление действовать самостоятельно, но так как его внимание неустойчиво, ребенок часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому.Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. Этому возрасту характерно приобретение движениям ребенка более преднамеренного характера. Детям свойственно включаться в новые и разнообразные виды движений.Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Ребенок более осознанно следит за показом движения, выслушивает пояснения.Центральными остаются задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков.Важным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий.В этом возрасте у детей бывает очень разный уровень развития, поэтому задача инструктора по физической культуре – провести большую индивидуальную работу , чтобы подтянуть отставших до уровня большинства детей группы.В возрасте 3-4 лет детям прививается умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять движения сообща.

*Средняя группа дети 4-5 лет*

*В средней группе* продолжается активное психическое и физическое развитие ребенка. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, а также в двигательных импровизациях. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер.Детям 5-го года жизни характерен переход от обобщенного разучивания движений к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом. Эти задачи основываются на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Специфичным для этого возраста является отработка качественной стороны и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

*Старшая группа дети 5-6 лет*

*У ребенка 6-го года жизни* двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым и самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их, пытаясь освоить то, что не получается. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обусловливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. В этом возрасте образовательно-воспитательная роль физической культуры усиливается, а также сохраняется ее оздоровительное значение. Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений. Детей приучают анализировать простые движения, оценивать их качество, исправлять возможные ошибки. Обучение ориентировано на все большую сознательность восприятия программного материала. Новыми для физической культуры старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача приучения детей играть в подвижные игры по собственной инициативе. Большое внимание уделяется воспитанию организованности, дисциплинированности, проявлению дружелюбия, взаимопомощи.

**1.5. Планируемые результаты по освоению программы « Физическое развитие».**

Цели:

сохранение и укреплением здоровья детей и их всестороннего физического развития, правильная подготовка занятий по физической культуре, развивать разнообразные виды движений.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости икоординации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Первая младшая группа*

- ходить и бегать свободно по одному, парами и группой, не наталкиваясь друг на друга, с изменением темпа и направления, с обхождением предметов;

- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 20 см, длина 2-3 м) с переступанием через предметы;

- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или две параллельные линии (10-30 см), вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка;

- ползать на четвереньках по прямой, по доске на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, подлезать и перелезать через предметы (воротца, веревка, бревно), по гимнастической стенке (любым удобным ребенку способом);

- катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, бросание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) с расстояния 1-1,5 м, через сетку; метании мячей (набивных мешочков, шишек) на дальность, в горизонтальную цель с расстояния 1 м; ловля мяча с расстояния 50-60  см;

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания педагога: остановиться, присесть, по­вернуться.

- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием педагога.

- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

*Вторая младшая группа*

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, по­вернуться;

- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя;

- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;

- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 20 см, длина 2-3 м) с переступанием через предметы;

- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м; ловля мяча с расстояния 60-100  см;

- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

*Средняя группа*

- иметь  первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;  
- выполнять движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;

- ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;  
- бегать, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;

- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;  
- прыгать на двух ногах в длину с места;

- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м,  бросать мяч двумя руками от  груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;  
- метать предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.;  
- строится в колонну, шеренгу, круг;

- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;  
- самостоятельно скатыватся на санках с горки, катает на санках друг друга;  
- скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;  
- передвигатся на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах;

- кататся на 3-х колесном велосипеде.

*Старшая группа*

- уметь самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения;  
- иметь привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам;

- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;  
- оказывать помощь товарищам, взрослым;

- ухаживать за спортинвентарем;

- выполнять движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений;  
- постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;

- проявлять элементы двигательного творчества;

- проявлять избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей;  
- ходить и бегаеть легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполнять движения на равновесие;

- перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросает предметы в цель из разных положений;  
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель;

- лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;  
- прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места на расстояние до 1м, с разбега – 100см-180см, в высоту с разбега - 40-50см;  
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;  
- перестраивается в колонну по 2, по 3 на ходу;

- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;

- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км, подниматся на горку, спускается, тормозит;

- уметь кататься по прямой на коньках,  отталкиваясь поочередно, тормозить;

- уметь кататься на двухколесном велосипеде и самокате;

- активно участвовать в играх с элементами спорта.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Содержание по физическому развитию детей**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

***1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***  
- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опус­кая голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.  
-Приучать действовать совместно.

- Формировать умение строиться в колон­ну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях си­дя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.  
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенство­вать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.  
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с мес­та; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.  
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

- Закреплять умение ползать.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

- Бегать наперегонки, с преодолением препятствий.- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.  
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

***2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.  
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.

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

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.  
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.  
- Приучать готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.  
- Во время физкультурных досугов и праздников приучать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 2-3 лет.***

1. Основные виды движений

*Ходьба.*

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.  
 *Бег.*

 Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

*Катание, бросание, ловля, метание.*

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

*Ползание, лазанье.*

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через брев­но. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Прыжки.*

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас­стояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыж­ки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.  
*Ритмическая гимнастика.*

 Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*

 Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и раз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

3.Подвижные игры.

*С бегом.*

 «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».  
*С прыжками.*

«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку».

*С подлезанием и лазаньем.*

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».  
*С бросанием и ловлей.*

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».  
*На ориентировку в пространстве.*

 «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».  
*Спортивные развлечения*

«Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 3-4 лет.***

1.Основные виды движений

*Ходьба.*

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.  
 *Бег.*

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

*Катание, бросание, ловля, метание.* Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).  
 *Ползание, лазанье.*

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через брев­но. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Прыжки.*

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас­стояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыж­ки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.  
 *Групповые упражнения с переходами.*

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смы­кание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

*Ритмическая гимнастика.*

 Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*

 Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и раз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захваты­вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

*Катание на санках.*

 Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

*Скольжение.*

 Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*Ходьба на лыжах.*

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

*Катание на велосипеде.*

 Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры.

*С бегом.* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

*С прыжками.*«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку».

*С подлезанием и лазаньем*. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

*С бросанием и ловлей.*«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку в пространстве.*  «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные развлечения* «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет.***

1.Основные движения

*Ходьба.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).  
 *Бег.*

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направ­лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бегна расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье*.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым илевым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.*

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.*

Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мячао землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.  
 *Групповые упражнения с переходами*.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика.*

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

2.Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.  
*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания,держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения.*

Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3.Спортивные упражнения

*Катание на санках*.

Скатываться на санках с горки, тормозить при спус­ке с нее, подниматься с санками на гору.

*Скольжение.*

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.  
*Ходьба на лыжах*.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим ша­гом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и на­искось). Проходить на лыжах до 500 м.

*Игры на лыжах*.

«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».  
*Катание на велосипеде*.

Кататься на трехколесном и двухколесном ве­лосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

4.Подвижные игр

*С бегом*. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку»,«Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»  
*С ползанием и лазаньем*. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»  
*С бросанием и ловлей*. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».  
*На ориентировку в пространстве, на внимание*. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

*Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 5-6 лет.***

1.Основные движения

*Ходьба.*

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег.*

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

*Ползание и лазанье.*

Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.  
 *Прыжки.*

 Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, однa нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Бросание, ловля, метание*.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

*Групповые упражнения с переходами.*

Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.

*Ритмическая гимнастика.*

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.  
*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).  
*Статические упражнения*.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

*Катание на санках*. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Ходьба на лыжах.*

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять пово­роты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.  
Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».  
*Катание на велосипеде и самокате.*

Самостоятельно кататься на двух­колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

*Городки.*

 Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).  
*Элементы баскетбола*.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.  
*Бадминтон.*

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

*Элементы футбола*.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

*Элементы хоккея*.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры.

*С бегом.*

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».  
*С прыжками.*

 «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».  
*С лазаньем и ползанием.* «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.*

«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».  
*Эстафеты.*

 «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования*.  «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

**2.2 Структура организации образовательного процесса**

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность. Детям дошкольного возраста она должна доставлять удовольствие, учить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приёмам элементарной страховки.

Непрерывная образовательная деятельность состоит из нескольких частей:

***Вводная часть.***

Направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

***Основная часть*** (самая большая по объему и значимости).

Включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

***Заключительная часть.***

Выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**2.3. Формы организации образовательной области «Физическое развитие»**

-непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;

 -спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
 - игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;

- физкультминутки, динамические паузы;

- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены *варианты* проведения непрерывной образовательной деятельности:

* Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная).
* Контрольно-проверочная непосредственно образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети сдают физкультурные нормы.
* Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки».
* Сюжетно-игровая непрерывная образовательная деятельность.
* Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).
* Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии.

3.Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**2.6. Взаимодействие с педагогами и родителями.**

*Работа с родителями. Задачи:*

* осуществление преемственности детского сада и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления  детей;
* изучение   и активизация  педагогического  потенциала  семьи: формирование у родителей   активной позиции   в  физическом воспитании  и оздоровлении ребенка;
* разработка  и внедрение  инновационных форм и приемов  работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
* систематизация  деятельности  через разработку перспективного планирования  работы с родителями  по формированию здорового образа жизни.

**Перспективное планирование работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Индивидуальные рекомендации и беседы. | Период |
| 2 | Консультации на родительских собраниях:  - «Адаптация детей в детском саду»;  - «Подвижные игры зимой»;  - «Закаливание детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период. | Осень  зима  весна |
| 3 | Наглядная информация – консультация на стендах:  - профилактика плоскостопия;  - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»;  - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки»  -« Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»; | в течение года  сентябрь-  ноябрь  февраль  апрель |

*Работа с педагогами. Задачи:*

* повышение  уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей;  
  реорганизация  деятельности методической службы направленной
* на    построение целостного педагогического процесса ГБДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области  физического воспитания  и оздоровления детей;   
  обеспечение использования в работе методической службы ГБДОУ эффективных форм организации;
* обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;  
   создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1.Материально-техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид оборудования | Материалы оборудования | Учебно-наглядные пособия | Информационные и технические средства |
| 1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. | 1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», канат. | Наглядно - дидактический материал:  1.Игровые атрибуты;  2.«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы или маски);  3.Считалки, загадки;  4. Дидактические пособия;  5.Иллюстрации великих спортсменов, видов спорта, спортивного инвентаря. | 1.Магнитофон;  2.CD и аудио материал  3. Видеопроектор  4.Экран проекционный |
| 2.Оборудование для прыжков. | 2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. |
| 3.Оборудование для катания, бросания, ловли. | 3.Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см. |
| 4.Оборудование для ползания и лазанья. | 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, гимнастическая стенка |
| 5.Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия. | 5.Кольцо плоское, лента короткая, массажёры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки, гимнастические палки. |

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

* «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М..:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
* «Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. Авт. М.Ю. Картушина.-М.:ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.-208 с. (Детский сад с любовью).
* «Спортивные игры для детей». Авт. О.Е. Громова. – М.:ТЦ Сфера, 2009, 128 с. (Серия «Здоровый малыш)
* «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009,128 с. (Здоровый малыш)
* «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики».-Авт . Н.В. Нищева, СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.-64 С. (Кабинет логопеда)
* «Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-160 с.
* Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2010.- 64 с.
* Бодрящая гимнастика для дошкольников. Авт. Харченко Т.Е. СПб,:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 96 С.
* Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М.Ю..- М.: ТЦ Сфера, 2010.-224 с.(Здоровый малыш)
* Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО0ПРЕСС», 2010.-64 С.
* Олимпийское образование дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосковой.-СПб.: ДЕТСВО-ПРЕСС, 2007.-128 с.
* Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. Кириллова Ю.А.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.- 80 с.

Приложение №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Годовой план по физической культуре на 2018-2019 учебный год** | | |
| **№** | **Содержание работы, мероприятия** | **Срок выполнения** |
| **1. Методическая работа.** | | |
| 1. | Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях | сентябрь |
| 2. | Составить планы занятий для всех возрастных групп. | сентябрь |
| 3. | Проработать методическую литературу. | в течение года |
| 4. | Подобрать комплексы утренних и бодрящих гимнастик для всех возрастных групп. | сентябрь |
| 5. | В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры со степплатформами.  Изучить новые комплексы пальчиковой артикуляционной,дыхательной гимнастик. | в течение года |
| 6. | Подобрать игровые комплексы упражнений для досуговых занятий | сентябрь |
| **2. Физкультурно-оздоровительная работа.** | | |
| 2. | Провести диагностику физической подготовленности детей. | сентябрь  май |
| 4. | Обеспечить рекомендации по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна. | ежедневно  в течение года |
| 5. | Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика,артикуляционная гимнстика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе. | ежедневно  в течение года |
| **3. Физкультура в режиме дня.** | | |
| 1. | Утренняя гимнастика. | ежедневно |
| 2. | Физкультурные занятия в зале и на улице. | по расписанию |
| 3. | Подвижные и спортивные игры на прогулке. | ежедневно |
| 4. | Двигательные разминки и физкультминутки. | ежедневно |
| 5. | Гимнастика после сна. | ежедневно |
| 6. | Индивидуальная работа с детьми. | ежедневно |
| 7. | Самостоятельная двигательная активность детей. | ежедневно |
| 8. | Физкультурные досуги. | 1 раз в месяц |
| 9. | Физкультурно-оздоровительные праздники. | 4 раза в год |
| 10 | Неделя Спорта | 1 раз в год |
| 11 | Неделя Здоровья | 1 раз в год |
| **4. Организационно-массовая работа.** | | |
| 1. | Составить календарный план активного отдыха детей. | в течение года |
| 2. | Провести физкультурно-оздоровительные праздники. | 4 раза в год |
| 3. | Провести физкультурные досуги. | 1 раз в месяц |
| 4. | Организационная и тренировочная работа в рамках подготовки Спартакиаде дошкольников Красносельского района | Согласно графику мероприятий |
| 5. | Оформление спортивного стенда с информацией. | в течение года |
| 6. | Неделя Спорта | 1 раз в год |
| 7. | Неделя Здоровья | 1 раз в год |
| 8. | Открытые занятие по физкультуре | Неделя семьи |
| **5. Работа с воспитателями.** | | |
| 1. | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду. | в течение года |
| 2. | Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья. | в течение года |
| 3. | Провести консультации для воспитателей:  Тренинг-консультация: «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников»,  Тема: «Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни».  Тема: «Организация и проведение физкультминуток».  Тема: «Дыхательная гимнастика для дошкольников». | октябрь  ноябрь  февраль  апрель |
| **6. Работа с родителями.** | | |
| 1. | Индивидуальные рекомендации и беседы. | в течение года |
| 2. | Анкетирование родителей:  «Какое место занимает физкультура в Вашей семье» | сентябрь |
| 3. | Подготовка команды родителей и детей к Спартакиаде внутри учреждения и районного уровня | Сентябрь-апрель |
| 4. | Открытые занятия по физкультуре | апрель |
| 5. | Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники | Согласно плану-графику мероприятий |
| 6. | Консультации на родительских собраниях:  Тема: «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки»  Тема: « Подвижные игры на улице зимой»  Тема: «Закаливание детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. | октябрь  январь  май |
| **7. Календарный план активного отдыха детей.** | | |
| 1. | День здоровья | сентябрь |
| 2. | Неделя Здоровья | октябрь |
| 3. | Физкультурно-оздоровительные праздники посвященный Дню Матери | ноябрь |
| 4. | Зимний физкультурный досуг «Зимние забавы или в гостях у Снеговика» | яварь |
| 5. | Физкультурно-оздоровительные праздники посвященный Дню Защитника Отечества | февраль |
| 6. | Физкультурный досуг «Здравствуй, Масленица!» | февраль |
| 7. | Физкультурные досуги «Мы – космонавты!» | апрель |
| 8. | Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню Победы в ВОВ | май |

Приложение №2

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | | | |
| 1-я | 2-я | 3-я | 4-я |
| Сентябрь | Здравствуй, детский сад! | Труд взрослых в детском саду | Сельскохозяйственный труд в огороде, саду | Что нам осень подарила: овощи, фрукты |
| Октябрь | Кладовая леса: ягоды, грибы | Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода. Посуда. Труд повара | Семья. Мой дом | Золотая осень |
| Ноябрь | Предметы ближайшего окружения. Одежда, обувь | Мой дом. Мой город. Моя улица. Мой дом | Домашние животные и птицы. | Дикие животные и птицы средней полосы |
| Декабрь | Дикие животные | Домашние и дикие животные | Средства связи. Почта. | Новый год |
| Январь | Зима в Санкт-Петербурге | Зимние забавы | Зима в лесу. Красота зимнего леса. Жизнь животных, птиц и растений в лесу. | Животные водоемов. Золотая рыбка |
| Февраль | Растения как живые существа. Комнатные растения | Транспорт. Труд на транспорте | 23 Февраля – День защитника Отечества | Зимующие птицы |
| Март | Перелетные птицы | 8 Марта - мамин день | Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы | Домашние питомцы |
| Апрель | Книжкина неделя | 12 апреля- День космонавтики | Предметы вокруг нас | Земля наш общий дом |
| Май | Цветущая весна | Моя страна. День Победы | Насекомые | Моя страна. День рождения Санкт-Петербурга |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Расписание НОД по физическому развитию детей на 2018-2019 гг.** | | | | |
| **День недели** | **Время** | **Группа** | **Название группы** | **Возрастная категория** |
| **Понедельник** | 9.00-9.10  9.20-9.30  9.40-10.00  10.15-10.40 | №11  №13  №15  №16 | Черепашки  Лягушата  Катерок  Дельфин | Ясли  Ясли  Средняя  Старшая |
| **Вторник** | 9.00-9.10  9.20-9.30  9.40-10.00  10.15-10.29 | №12  №13  №16  №15 | Пингвинята  Лягушата  Дельфин  Катерок | Ясли  Ясли  Старшая  Средняя |
| **Среда** | 9.00-9.10  9.20-9.30  10.15-10.40 | №12  №11  №14 | Пингвинята  Черепашки  Капитошки | Ясли  Ясли  Младшая |
| **Четверг** | 9.00-9.10  9.30-10.00 | №13  №11 | Лягушата  Черепашки | Ясли  Ясли |
| **Пятница** | 9.00-9.10  9.25-9.40 | №11  №15 | Черепашки  Капитошки | Ясли  Младшая |

Приложение №3

Приложение №4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание |
| Сентябрь | Построение в колонну- «паровозик».  Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, врассыпную; по сигналу-встать в колонну.  Бег с изменением темпа, по сигналу – остановка; мелким и широким шагом; врассыпную.  *Обучение*:ходьба по узкой рейке; по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики; подбрасывание мяча вверх; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами.  *Повторение:* прыжки на двух ногах; лазание по доске. |
| Октябрь | Построение в одну колонну, в шеренгу.  Ходьба по кругу шагом; на носочках, на пятках,на четвереньках, по сигналу – задания.  Бег широким шагом,.  *Обучение*:ходьба по веревке; перешагивание через предметы.  *Повторение*:бросание мяча об землю; ползание на четвереньках; ходьба по веревке, с мешочком на голове. |
| Ноябрь | Построение в колонну, в пары, повороты на месте; выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны.  Ходьба обычная по бревну.  Бег с ускорением; с заданием на звуковой сигнал; врассыпную; семенящим шагом.  *Обучение*: ходьба по скамейке; ползание по гимнастической скамейке.  *Повторение*: прыжки через препятствия правым и левым боком; легкий бег по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу. |
| Декабрь | Построение в колонну; шеренги.  Ходьба с дополнительным заданием для рук; на высоких четвереньках; высоко поднимая колени.  Бег с препятствиями; медленный бег.  *Обучение*:прыжки на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева об пол и ловля его; перелезание через скамейку правым и левым боком.  *Повторение:*ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ползание до ориентира, прокатывая мяч головой перед собой. |
| Январь | Перестроение в 1колонну; построение в пары.  Ходьба – «лыжник»; широким шагом с остановкой на сигнал.  Бег «змейкой» вокруг конусов; с препятствиями.  *Обучение:*метание предметов вдаль правой и левой рукой из-за головы; прыжки в длину с места; ползание и ходьба по гимнастической скамейке.  *Повторение:* ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой. |
| Февраль | Перестроение из колоны в шеренгу, в круг.  Ходьба с дополнительным заданием по сигналу; «змейкой»; на носках, на пятках; на четыре счета (носки-пятки); высоко поднимая колени.  Бег галопом; «змейкой» между предметами.  *Обучение:*ползание по-пластунски до обозначенного места; прыжки через «канавы» правым и левым боком; перебрасывание мяча руг другу через сетку; работа на перекладине «вис».  *Повторение:*легкий бег; прыжки в длину с места; лазание по шведской стенке. |
| Март | Построение в круг; в 2 колонны. Повороты в шеренге, в колонне.  Ходьба с дополнительным заданием на руки; скрестным шагом; на четыре счета.  Бег с ускорением и замедлением темпа; с изменением направления; на носках.  *Обучение:*прыжки вверх с подскоком; перебрасывание малого мяча из руки в руку.  *Повторение*:ходьба по гимнастической скамейке; ползание по-пластунски, «собачкой» до ориентира. |
| Апрель | Перестроение в 2 колонны на месте; перестроение в пары.  Ходьба: пружинящий шаг с носка; на четвереньках; с притопами, с прихлопами.  Бег на носках; медленный бег; «змейкой» с остановкой по сигналу.  *Обучение:*прыжки на двух ногах ; прокатывание мяча ногами, сидя на полу.  *Повторение:*пролезание в обруч прямо; перебрасывание малого мяча из руки в руку. |
| Май | Построение в 2 колонны парами; перестроение в 2 круга.  Ходьба обычная; парами в колонне; на низких четвереньках; широким шагом; с перекатом с пятки на носок.  *Обучение:*прыжки в длину с места;  *Повторение:*прыжки с места через веревку; метание малого мяча на дальность. |

Приложение №5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание |
| Сентябрь | Построение стайкой, врассыпную.  Ходьба и бег стайкой, врассыпную; бег в обусловленное место по сигналу.  *Обучение*: ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой; ползание на средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах, стоя на месте.  *Повторение:* прыжки на всей ступне с подниманием на носки и с работой рук; катание мяча двумя руками друг другу; |
| Октябрь | Построение в колонну друг за другом по росту.  Ходьба и бег в колонне по зрительным ориентирам.  *Обучение*: ходьба с перешагиванием через предметы; ползание на средних четвереньках за катящимся предметом; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  *Повторение*: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; прокатывание мяча друг другу (увеличение расстояния) |
| Ноябрь | Построение в колонну по росту, в колонну парами; построение из колонны по росту в колонну парами, стоя на месте.  Ходьба и бег в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук; бег с ускорением и замедлением темпа.  *Обучение*: ходьба по наклонной доске и спуск с нее; ползание по скамейке на средних четвереньках; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; прыжки вверх на месте с целью достать предмет.  *Повторение*: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах на месте в паре; прокатывание мяча между предметами. |
| Декабрь | Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную по залу; построение в шеренгу, равнение по линии, с поворотом в колонну друг за другом.  Ходьба и бег в колонне «змейкой»; по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу.  *Обучение*: ходьба по гимнастической скамейке; пролезание под дугой, не касаясь руками пола; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте; спрыгивание с высоты 15 см.  *Повторение:* прыжки вверх с целью достать предмет; прокатывание мяча между предметами с целью сбить кеглю. |
| Январь | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонну; перестроение из шеренги в круг по ориентирам.  Ходьба и бег в колонне в заданном направлении «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа; с остановкой по сигналу (приседание); ходьба в шеренге с одной стороны площадки на другую.  *Обучение:* ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием приставляя пятку одной ноги к носку другой; ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 70-80 см; прыжки в длину с места.  *Повторение:*пролезание в обруч, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его. |
| Февраль | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; то же в движении.  Ходьба и бег парами «змейкой», огибая поставленные предметы; ходьба на носках, перешагивая препятствия; бег в парах, в колонне со сменой направления по сигналу.  *Обучение:* ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; перелезание через скамейку боком; бросание мяча вперед двумя руками снизу; прыжки со сменой положения ног  (врозь-вместе).  *Повторение:* прыжки в длину с места; ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках. |
| Март | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентирам; перестроение из колоны в шеренгу и наоборот.  Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; перешагивание через «канавки»; бег по извилистой дорожке; по круг, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.  *Обучение:* ходьба по «кирпичикам», по «кочкам»; прыжки через предметы; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку; ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку.  *Повторение:* прыжки со сменой положения ног; ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. |
| Апрель | Перестроение из колонны по одному в колонну за направляющим по ориентирам.  Ходьба с дополнительным заданием: с остановкой по сигналу- поворот вокруг себя; ходьба приставным шагом вперед; ходьба на горку; бег с высоким подниманием бедра; со сменой темпа по сигналу.  *Обучение:* лазание по гимнастической лестнице и спуск с нее; ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием - поворот вокруг себя переступанием; прыжки – прямой галоп; бросание мяча вверх и попытка поймать его.  *Повторение:* ходьба по «кирпичикам»; бросание мяча вдаль руками из-за головы. |
| Май | Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.  Ходьба приставным шагом вперед и назад.  Бег с дополнительным заданием – догонять убегающих; чередовании бега в колонне с бегом врассыпную.  *Обучение:* ходьба по наклонной плоскости; метение на дальность правой и левой рукой; прыжки в высоту с места через шнур.  *Повторение:* прямой галоп; бросание мяча вверх и ловля его; лазание по гимнастической лестнице. |

Приложение №6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание |
| Сентябрь | Построение в колонну по одному; по росту; равнение по ориентиру, по черте.  Ходьба и бег на месте с переходом в движение по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, ходьба с закрытыми глазами; бег «цепочкой». Со сменой направления по сигналу.  *Обучение*: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ползание на низких и средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу по прямой.  *Повторение:* прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. |
| Октябрь | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.  Ходьба со сменой направления, с поворотом кругом по зрительному сигналу; ходьба приставным шагом вперед и назад , стоя в шеренге, в кругу; бег врассыпную, с поворотом кругом; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом.  *Обучение*: Ходьба по шнуру, руки за спиной; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прокатывание мяча из разных И.п. одной и двумя руками друг другу; прямой галоп.  *Повторение*: прыжки на одной ноге поочередно; ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед; прокатывание обруча друг другу между предметами. |
| Ноябрь | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим;перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.  Ходьба с дополнительным заданием на руки; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; ходьба со сменой ведущего; бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу; бег пригнувшись, крадучись; бег со сменой ведущего.  *Обучение*: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; подлезание под препятствие правым и левым боком; бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками; прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением.  *Повторение*: прямой галоп по кругу, руки за спиной, змейкой; ходьба по шнуру. |
| Декабрь | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. По три, по четыреза направляющим.  Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса; чередование ходьбы с бегом, с прыжками на месте и продвижением вперед; бег со сменой ведущего; бег с преодолением препятствий.  *Обучение*: ходьба по гимнастической скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга; пролезание между предметами на средних четвереньках; отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой; прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий.  *Повторение:*прыжки из глубокого приседа в движении; бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди; вниз об пол и ловля его несколько раз подряд; пролезание через «тоннель». |
| Январь | Перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом.  Ходьба с преодолением дополнительных препятствий; ходьба по пересеченной местности; бег - «перебежки»; «найди себе пару»; бег с ловлей и увертыванием.  *Обучение:*метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета.  *Повторение:*ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине; перелезание через гимнастическую скамейку боком. |
| Февраль | Повороты кругом, переступая на месте; повороты кругом прыжком; перестроение из колонны по одному в шеренгу.  Ходьба с закрытыми глазами; с высоким подниманием бедра; на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; со сменой положения рук.  Бег с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с остановкой по сигналу.  *Обучение:*ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз; ползание на мелких и средних четвереньках по доске; ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя; бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур.  *Повторение:*прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета; прыжки вверх с места. |
| Март | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении.  Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (цвет), звуковой сигнал.  Бег в среднем темпе, змейкой.  *Обучение:* ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом; метание предметов на дальность; прыжки в высоту с места.  *Повторение*: прыжки на одной ноге; бросание мяча двумя руками через препятствие; прыжки с высоты в обруч. |
| Апрель | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.  Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом вокруг себя; с остановкой по сигналу; широким и мелким шагом; в парах по кругу.  *Обучение:*ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук; лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки с короткой скакалкой.  *Повторение:*прыжки в высоту с места; метание предметов вдаль. |
| Май | Равнение по ориентиру; команды «Равняйсь!», «Смирно!»; перестроение из колонны по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты на месте направо, налево переступанием.  Ходьба в колонне спиной вперед; челночный бег; бег на скорость.  *Обучение:*ходьба по наклонной поверхности со взмахом ленточками; перелезание через предмет боком; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки в длину с места в прыжковую яму.  *Повторение:*прыжки с короткой скакалкой; метание в горизонтальную цель. |

Приложение №7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ.

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание |
| Сентябрь | Построение в колонну, в шеренгу, в пары на месте. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, врассыпную; по сигналу-встать в колонну.  Бег с изменением темпа, по сигналу – остановка; с захлестом голени; мелким и широким шагом; врассыпную.  *Обучение*:ходьба по узкой рейке; по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики; подбрасывание мяча вверх и ловля его; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами.  *Повторение:* прыжки на двух ногах из обруча в обруч; лазание по наклонной доске. |
| Октябрь | Перестроение в две колонны, повороты на месте прыжком; в круг; в два круга; расчет на 1-й, 2-й в шеренге.  Ходьба по кругу приставным шагом; выпадами; спиной вперед; на высоких четвереньках, по сигналу – задания.  Бег «змейкой», широким шагом, с препятствиями; со сменой ведущего; длинной и короткой «змейкой».  *Обучение*:ходьба по веревке; прыжки через предметы; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.  *Повторение*:бросание мяча об землю-отбивание правой и левой рукой; ползание на четвереньках; ходьба по веревке с мешочком на голове; работа с мячом одной рукой в движении по кругу. |
| Ноябрь | Построение в 2 колонны, повороты на месте; перестроение в 3 колонны; выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны.  Ходьба обычная, на носках по буму; с выпадами; «согнувшись»; спиной вперед; парами.  Бег «противоходом»; с ускорением; с заданием на звуковой сигнал; высоко поднимая колени, врассыпную; семенящим шагом.  *Обучение*: ходьба по скамейке с приседанием на середине; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  *Повторение*: прыжки через препятствия правым и левым боком; легкий бег по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу. |
| Декабрь | Построение в звенья за ведущим, расчет на 1-й, 2-й, 3-й в пары; колонны; шеренги.  Ходьба с дополнительным заданием для рук; на высоких четвереньках; высоко поднимая колени.  Бег с препятствиями; медленный бег; «уголок».  *Обучение*:прыжки на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева об пол и ловля его; перелезание через скамейку правым и левым боком.  *Повторение:*ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ползание до ориентира, прокатывая мяч головой перед собой. |
| Январь | Перестроение в 1, 2 колонны; размыкание на вытянутые руки; построение в пары.  Ходьба – «лыжник»; широким шагом с остановкой на сигнал; приставным шагом с притопом и прихлопом; с перекатом с пятки на носок.  Бег «змейкой»; со сменой ведущего; с препятствиями.  *Обучение:*метание предметов вдаль правой и левой рукой из-за головы; прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке на носках, собирая предметы.  *Повторение:* лазание по наклонной доске и спуск с нее; ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой. |
| Февраль | Перестроение в 1.3 колоны в шеренгу, в круг, в звенья, в колонну по диагонали, в звенья. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.  Ходьба с дополнительным заданием по сигналу; «змейкой»; выпадами; спиной вперед; на четыре счета (носки-пятки); высоко поднимая колени.  Бег галопом; со сменой ведущего; «змейкой» между предметами; с захлестом голени; на носках.  *Обучение:*ползание по-пластунски до обозначенного места; прыжки через «канавы» правым и левым боком; перебрасывание мяча руг другу через сетку; работа на перекладине «вис».  *Повторение:*легкий бег по скамейке; прыжки в длину с места; лазание по шведской стенке. |
| Март | Построение в 1, 2 круга; в 3 колонны. Повороты в шеренге, в колонне.  Ходьба с дополнительным заданием на руки; скрестным шагом; на четыре счета; со сменой ведущего.  Бег с ускорением и замедлением темпа; с изменением направления; спиной вперед; на носках.  *Обучение:*прыжки вверх с подскоком; перебрасывание малого мяча из руки в руку.  *Повторение*:ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком; ползание по-пластунски до ориентира. |
| Апрель | Перестроение в 2,3 колонны на месте и в движении; перестроение в пары.  Ходьба: пружинящий шаг с носка; на высоких четвереньках; выпадами; спиной вперед; с притопами, с прихлопами.  Бег на носках; медленный бег; «змейкой» с остановкой по сигналу.  *Обучение:*прыжки на двух ногах по скамейке; прокатывание мяча ногами, сидя на полу.  *Повторение:*пролезание в обруч правым и левым боком; перебрасывание малого мяча из руки в руку. |
| Май | Построение в 3, 4 колонны парами; размыкание из 1 колонны в 3 приставными шагами; перестроение в 2 круга.  Ходьба обычная; парами в колонне; на низких четвереньках; спиной вперед; широким шагом; с перекатом с пятки на носок.  *Обучение:*прыжки в длину с разбега;  *Повторение:*прыжки с короткой скакалкой; метание малого мяча на дальность. |

Список используемой литературы:

* Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
* Методические рекомендации по разработке рабочих программ. Приложение к Письму Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-00.
* Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
* О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДОУ как инструмент реализации основной образовательной программы дошкольного образования./ Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014 г.
* Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста, М.: Айрис-пресс, 2008 - 224 с.
* Филичева Т.Б. Особенности формирования речи у детей дошкольного возраста», М. , 2000 - 314с.
* Левина Р.Е. Основы теории и практики логопедии, М.: Просвещение, 1967 (отредактирован 21.10.10) , (ссылка: <http://www.twirpx.com>)
* Ушакова О. С. Развитие речи дошкольников - М.: Издательство института психотерапии, 2001-256с.
* «Примерной адаптированной основной образовательной программы для дошкольниковс тяжелыми нарушениями речи» под редакцией профессора Л. В. Лопатиной.