

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Руслан»**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад «Руслан»
от « 29»08.2022 №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад «Руслан»
от « 29»08.2022 №170

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья
(с тяжелыми нарушениями речи для детей 5-7 лет)**

Разработчики :
Инструктора по ФИЗО-
Кайлокаев А.К.
Хадаев И.И.

Содержание

Название раздела	Страница
1.Целевой раздел рабочей программы	3
1.1.Пояснительная записка -цель и задачи реализации программы -принципы и подходы - возрастные особенности детей от 5-7 с ограниченными возможностями здоровья (ТНР)	3
1.2 Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-7 лет с тяжёлыми нарушениями речи	4
Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.	5
Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы.	6
2.Содержательный раздел рабочей программы	7
2.1. Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с тяжелым нарушением речи.	7
2.2 Взаимодействие со специалистами	9
2.3. Комплексно – тематическое планирование для детей 5-7 лет.	10
2.4 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)	24
2.5 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.	25
3. Организационный раздел	25
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды	25
3.2. Материально-техническое обеспечение программы	26
3.3. Учебный план образовательной деятельности	27
3.4 Учебный график	29
3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы)	30

I.Целевой раздел рабочей программы

Рабочая программа разработана на основе: Адаптированной основной образовательной программы для детей дошкольного возраста 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи (далее АООП)

Пояснительная записка

Цель	Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование основ двигательной культуры, ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.
Задачи	Охрана и укрепление здоровья детей - формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными особенностями - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно - гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Принципы и подходы	- <i>индивидуальный подход</i> , который предполагает необходимость определения индивидуальных задач развития ребёнка, создания индивидуальных условий организации и проведения коррекционной работы с ребёнком, <i>психолого-педагогическая поддержка</i> позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста; - <i>личностно-развивающий подход</i> к детям с ОВЗ в различных видах общения и деятельности в зависимости от речевых нарушений, с учётом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей на основе применения специальных форм и методов работы.
Возрастные особенности детей от 5-7 с ограниченными возможностями здоровья (ТНР)	1.Для детей с тяжёлой формой заикания, ринолалией, нарушениями голоса и темпа речи характерна фиксация на дефекте, которая является одним из основных факторов, усложняющих структуру нарушения и определяющих эффективность его преодоления. Этим детям необходимо специальное (коррекционное) обучение, направленное на преодоление первичного дефекта, коррекцию эмоционально-волевой сферы, преодоление вторичных нарушений.

Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-7 лет с тяжёлыми нарушениями речи

1.Представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. С.С. Ляпидевский, В.П. Баранова (1969) на основе клинического обследования заикающихся подростков не обнаруживают в их физическом статусе каких-либо отклонений, но отмечают нарушения вегетативной нервной системы

у большинства заикающихся (92,2%) по типу вегетодистонии. М.А. Фидирко (1989) считает, что заикание у детей не вызывает значительных отклонений в их физическом развитии.

2. Значительное отставание заикающихся школьников от здоровых сверстников по показателям, характеризующим внешнее дыхание (ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, сила дыхательной мускулатуры), выявил Ю.А. Штана (1982). Низкие показатели амплитуды грудной клетки у заикающихся, по его мнению, свидетельствуют о слабости дыхательной мускулатуры. Автор отмечает, что с возрастом различия увеличиваются. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростно-силовых способностей, общей и статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений.

3. С.В. Леонова (1995), исследуя общую и речевую моторику заикающихся дошкольников, выявила, что большая часть имела выраженные нарушения моторики, которые проявлялись в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной координации движений.

4. Дети с ринолалией, как правило, физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нарушения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений (Волкова Г.А., 1993; Ермакова И.И., 1996; и др.).

5. В исследованиях Р.И. Мартыновой (1975) выявлено, что 32% детей с лёгкой формой дизартрии и 24% детей с функциональной дислалией имеют отставания в физическом развитии. Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса (Бадалян Л.О., 1984; Мастюкова Е.М., 1987; Карелина И.Б., 1996; Парамонова Л.Г., 1997).

6. При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и пространственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б., 1998). Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н., 1982).

7. По абсолютным и относительным значениям кистевой и становой динамометрии, по уровню развития скоростно-силовых способностей школьники, имеющие речевую патологию, достоверно уступают здоровым сверстникам.

8. Сравнительный анализ уровня развития силовой выносливости мышц плечевого пояса у детей с ТНР показал, что у 20-28% мальчиков во всех возрастных периодах он соответствует средним значениям. У 50% девочек индивидуальные показатели соответствуют среднему уровню развития здоровых детей, в пубертатный период их количество снижается до 10%.

9. В упражнениях скоростного характера до 35% детей с речевой патологией показывают результаты, соответствующие среднему уровню развития.

Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

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

• Социально-коммуникативное развитие:

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

• Познавательное развитие:

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя

и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- Художественно-эстетическое развитие:

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

✓ ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

✓ ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

✓ ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

✓ ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

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

✓ ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

В ДОУ разработана система мониторинга индивидуального развития воспитанников, предполагающая систему диагностических мероприятий, рассчитанных на весь период пребывания ребёнка в ДОУ.

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1 Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей
- 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 разбежаться, 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
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми элементами соревнования, играми-эстафетами.
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 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 помогать взрослым 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.
- проводить раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений

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, верёвке (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 собираньем предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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 с крестно, ноги врозь, нога вперёд — другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочерёдно каждый (высота 15-20 см).

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. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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.

Построение и перестроения. В колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, 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.

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.

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. Поочерёдно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

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 вперёд, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх).

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.

Спортивные игры.

- Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

- Элементы бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определённую 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; Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

- С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка»

- С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся 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»,
- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

Спортивные развлечения. «Веселее старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребёнка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарём, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща;

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создаёт у них хорошее настроение;

- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчёта;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Комплексно – тематическое планирование для детей 5-7 лет

Старшая группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь				
<p>З а д а ч и: Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиваем до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С флажками	С мячом
Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол - подбросить вверх.</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах "Достань до предмета". 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.</p>	<p>1. Искусственная "Тропа здоровья". 2. Дыхательная гимнастика. 3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 4. Эстафета "Пингвины" (прыжки с зажатым между коленей мячом).</p>
Подвижные игры	Спрячь хвост	"Не отсавай»	"Уголки"	"Кто лучше»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Часики". Точечный массаж.	Дыхательное упражнение "Петушок". Искусственная "Тропа здоровья".	Дыхательное упражнение "Дыхание". Точечный массаж.	Искусственная "Тропа здоровья".
Октябрь				
<p>З а д а ч и : Дать знание о ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в</p>				

перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.				
Вводная	Перестроение в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег в рассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот "направо", "налево". Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С гимнастической	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие - бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок.	1. Искусственная "Тропа здоровья". 2. Игра "перестрелка" командами. 3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 4. Пальчиковый массаж.
Подвижные игры	"Медведи и пчелы"	"Охотники и зайцы"	"Эстафета парами"	"Парный бег"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение. Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный).	Дыхательное упражнение. Гимнастика для глаз.	Дыхательное упражнение. Биоэнергетическая гимнастика.	Пальчиковый массаж (средний, указательный палец).
Ноябрь				
З а д а ч и : Формировать умение перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег в рассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.				
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег в рассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	С б/мячом	Ритмическая гимнастика "На арене цирка"

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение). 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Игра "Баскетбол".
Подвижные игры	"Удочка"	"Мышеловка"	"Брось флажок"	"Пожарные на ученье"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение № 1 (А.Н.Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Ушки" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Малый маятник".	Игра "В магазине зеркал".

Декабрь

З а д а ч и : Дать знания о том, как правильно ходить по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение 1 дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу.

Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С ф/мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Ведение футбольного мяча ногами. 4. Эстафета.

	3. Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	подтягиваясь на руках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	гимнастической скамье с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.	
Подвижные игры	"Мы веселые ребята"	"С кочки на кочку"	"Гуси-лебеди"	"Кто сделает меньше прыжков"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Кошка".	Дыхательное упражнение "Насос".	Дыхательное упражнение "Обними плечи".	Релаксация.

Январь

З а д а ч и : Формировать навык лазанья по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.

Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С н/мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота - 40 см, ширина - 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Забрасывание футбольного мяча в "ворота" ногой. 4. Эстафета "Передай мяч" (надголовной).
Подвижные игры	"Сделай фигуру"	"Пронеси мяч, не задев кеглю"	"Караси и щука"	"Попади в обруч"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Большой маятник" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Приседы" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Повороты головы" (А. Н. Стрельникова).	Психогимнастика М. И. Чистяковой.

Февраль

З а д а ч и : Формировать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Подкидывание Броски и ловля мяча. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.
Подвижные игры	"Забрось мяч в кольцо"	"Перебежки"	"Хитрая лиса"	"Сбей мяч"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Кошка".	Дыхательное упражнение "Насос".	Дыхательное упражнение "Обними плечи".	Игра "Минеры".

Март

З а д а ч и : Дать знания о том, как правильно ходить по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны.

Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	Со скакалкой	С малым мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание	1. Прыжок в высоту с разбега (высота - 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". Отбивание мяча рукой 3. Игра "Футбол"

	<p>мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка.</p> <p>3. Прыжки в высоту с места (высота – 30 см).</p>	<p>ногах между кеглями.</p> <p>4. Ползание по скамье "по-медвежьи" (на ладонях и ступнях)</p>	<p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Метание мешочка в цель.</p> <p>4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола.</p>	
Подвижные игры	"Встречные перебежки"	"Сбей кеглю"	"Дорожка препятствий"	"Третий лишний"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Большой маятник" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Ушки" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Повороты головы".	Релаксация.

Апрель

З а д а ч и: Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.

Вводная	<p>Ходьба по одному.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе.</p> <p>Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С б/мячом	Ритмическая гимнастика "Танцы"
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</p> <p>3. Прыжки через скакалку на месте.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте.</p> <p>2. Прокат обруча друг другу.</p> <p>3. Ползание "по-медвежьи".</p> <p>4. Метание мешочков в цель.</p> <p>5. "Мяч в кругу" (футбол с водящим).</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове.</p> <p>4. Метание мешочка на дальность.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p> <p>2. Искусственная "Тропа здоровья".</p> <p>3. Игра "перестрелка".</p> <p>4. Катание на самокатах.</p>
Подвижные	"Мяч водящему"	"Затейники"	"Бездомный заяц"	"Не оставайся на

игры				полу"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Насос" (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение "Приседы" (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение "Кошка" (А. Н. Стрельникова)	Игра "Попади не глядя"
Май				
З а д а ч и : : Разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании "по-медвежь", бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.				
Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С скакалкой	Ритмическая гимнастика "Танцы"	С н/мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание "по-медвежь". 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Отбивание мяча двумя руками в парах. 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед).
Подвижные игры	"Хитрая лиса"	"Сбей кеглю"	"Пронеси мяч, не задев кеглю"	Эстафета "Забрось мяч в кольцо"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Игра "Заколдованный ребенок"

Подготовительная группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь				
З а д а ч и : Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег враспынную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.			
Общеразв	Без предметов	Стрейчинг	С флажками	Дыхательная

вающие упражнения				гимнастика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние – 3 м). 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание мяча в цель. 2. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя способами. 4. Прыжки в высоту с места.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. ". 3. Отработка элементов игры "Волейбол" (отбивание мяча двумя руками). 4. Эстафета на самокатах.
Подвижные игры	"Хитрая лиса"	"Мы веселые ребята"	"Мышеловка"	"Парный бег"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Ладшки"(А.Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение "Погонщики"(А.Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение "Ладшки" (А. Н. Стрельникова)	Релаксация
Октябрь				
З а д а ч и : закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания.				
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, "змейкой", с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С мячом	Аэробика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль	1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание в "тоннель" (из обручей).	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках. 3. Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. ". 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами). 4. Эстафета с кубиком .

	него на двух и на правой и левой ногах. 3.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.		стенки, руки за головой.	
Подвижные игры	"Не оставайся на полу"	"Встречные перебежки"	"Найди себе пару"	"Наседка и курица"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Погонщики"	Дыхательное упражнение "Обними плечи"	Дыхательное упражнение "Кошка"	Игра "Попади не глядя"

Ноябрь

З а д а ч и : закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, "змейкой", между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.

Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег в рассыпную, с ускорением, "змейкой" между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С гимнастической палкой	С б/мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета "Мяч водящему". 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. "Попади в корзину" (баскетбольный вариант, расстояние- 3 м).	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в цель. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. ". 3. Игра "перестрелка" 4. Эстафета "Пингвиненок".
Подвижные игры	"Ловишка, бери ленту"	"Перебрось мяч через сетку"	"Медведь и пчелы"	"Кот и мыши"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Обними плечи"	Дыхательное упражнение "Кошка"	Дыхательное упражнение "Маятник головой"	Психогимнастика

Декабрь

<p>З а д а ч и : закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.</p>				
Вводная	<p>Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палками гимнастическими	С лентами	Ритмическая гимнастика "встали зайцы на зарядку"
Основные виды движений	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, друзьям махом, перешагивая снизу сбоку скамейки. 4. Эстафета "Передал - садись".</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры, обручи. 3. Ходьба с перешагиванием через дуги. 4. Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика. 2. ". 3. Подбрасывание броски и ловля мяча. 4. Эстафета на самокатах.</p>
Подвижные игры	"Мяч водящему"	"Охотники и звери"	"Зайцы и лиса"	"Ловля обезьян"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Кошка"	Дыхательное упражнение "Маятник головой"	Дыхательное упражнение "Повороты головой"	Игра "Минеры"
Январь				
<p>З а д а ч и : разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку.</p>				
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4. Бег "змейкой" с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты "направо", "налево", "кругом".</p>			
Общеразвивающие	Без предметов	С набивным	С обручем	С малым мячом

вающие упражнения		мячом		
Основные виды движений	1. Метание мешочков в цельс расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (высота - 40 см). 3. Перешагивание через дугу (высота - 40 см). 4. Ползание по скамье с мешочками на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.	1. Прыжки в длину с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 4. Ползание по скамейке с мешочками на спине в чередовании с подлезанием вобруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. 2. Влезание на гимнастическую стенку, спуск по канату. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4. Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед.	1. Дыхательная гимнастика. 2. ". 3. Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой). 4. Эстафета "Забрось мяч в кольцо".
Подвижные игры	"Два Мороза"	"Чья команда быстрее построит дворец"	"Ловля обезьян"	"Сохрани пару"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Насос"	Дыхательное упражнение "Поворот головой"	Дыхательное упражнение "Насос"	Релаксация
Февраль				
З а д а ч и : упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель.				
Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С ф/мячом	С лентой

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через дуги (высота - 50 см). 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Броски мяча вверх и ловля</p>	<p>1. Метание в цель с расстояния 4 м. 2. Ползание по скамье с мешочками на спине. 3. Прыжки с мячом, зажатым между коленей (5-6 м). 4. Ползание по гимнастической</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком). 3. Ходьба на</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика. 2. ". 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 4. Эстафета "Через тоннель".</p>
--------------------------------------	--	--	--	--

	его 2 руками. 4. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопками.	скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	носок между брусками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове.	
Подвижные игры	"В чьей команде меньше мячей"	"Мы веселые ребята"	"Догони свою пару"	"Кот и мыши"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Большой маятник"	Дыхательное упражнение "Ушки"	Дыхательное упражнение "Большой маятник"	Психогимнастика М. И. Чистяковой

Март

З а д а ч и : закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей .

Вводная	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег "змейкой" с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С малым мячом	С б/мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом. 4. Перестроение	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в цель. 3. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота - 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Метание мячей в цель на очки (две команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату.	Дыхательная гимнастика. Игра "перестрелка" Эстафета "Через болото по кочкам" (из обруча в обруч).

	из одной шеренги в две.			
Подвижные игры	"Дорожка препятствий"	"Лиса в курятнике"	"Ловишки с мячом"	"Лягушки и цапли"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Большой маятник"	Дыхательное упражнение "Ушки"	Дыхательное упражнение "Большой маятник"	Игра

Апрель

З а д а ч и: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.			
----------------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гимнастическими палками	С скакалкой
-----------------------------------	---------------	---------	---------------------------	-------------

Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями. 3. Метание мешочков в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись.	1. Прыжки через скамейку с одной но двух ногах. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол). 4. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ходьба боком приставным шагом по канату. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине ("Кто быстрее?" в виде эстафеты).	1. Дыхательная гимнастика. 2. Элементы игры в боулинг. 3. Эстафета "Через скакалку".
-------------------------------	---	--	--	--

Подвижные игры	"Чье звено быстрее соберется"	"Поменяйся местами"	"Круговая лапта"	"Кто быстрее до флажка"
-----------------------	-------------------------------	---------------------	------------------	-------------------------

Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Перекаты" (на правую ногу)	Дыхательное упражнение "Шаги"	Дыхательное упражнение "Ладошки"	Релаксация
--------------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	------------

Май

З а д а ч и: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.

Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.			
Общеразвивающие	С ф/мячом	С лентами	С обручем	Ритмическая

вающие упражнения				гимнастика "Танцы"
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг.	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3. Метание мешочка на дальность.	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3. Прыжки в высоту с разбега. 4. Ползание по гимнастической скамье на 2 руках.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Игра "перестрелка". 3. Эстафета "Веселые футболисты" (ведение мяча ногой).
Подвижные игры	"Лови, не урони"	"Третий лишний"	"Гуси-лебеди"	"Ловля обезьян"

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребёнок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребёнка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

-стимулирование двигательной активности ребёнка совместными спортивными играми, прогулками.

-знакомство родителей с опасными для здоровья ребёнка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоёма) и способами поведения в них;

-привлекать родителей к активному отдыху с детьми.

-заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;

-сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.

-проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.

-показывать значение доброго, тёплого общения с ребёнком.

№ п/п	Месяц	Мероприятие
	Сентябрь	Консультации "Период адаптации" Родительское собрание
	Октябрь	Консультации по итогам диагностики физического развития детей Консультации "Основные направления физического развития детей в "

	Ноябрь	Консультации "Правильно выбранная обувь – залог здоровья ребенка" Консультации "Гигиена и физическая активность детей"
	Декабрь	Консультация "Одеваем ребенка на занятия по физической культуре правильно" Родительское собрание
	Январь	Консультации "Безопасная активная деятельность детей в зимний период" Формирование команды родителей к совместному мероприятию
	Февраль	Консультации "Занятия, которые помогают здоровью" Физкультурно-оздоровительные мероприятия совместно с родителями.
	Март	Консультации "Правильный режим двигательной активности" Консультации "Важность совместной музыкально-ритмической деятельности"
	Апрель	Консультации "Профилактика Гриппа в весенний период" Консультации "Совместная активная деятельность родителя и ребенка"
	Май	Диагностика физического развития детей Родительское собрание
	Летние месяцы	Рекомендации по закаливанию и оздоровлению детей Физкультурно-оздоровительные мероприятия на улице

2.5 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования.

Объект педагогической диагностики (мониторинг)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

3. Организационный раздел

Организация предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ГБДОУ, группы, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ;

Учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется

образовательная деятельность; учёт возрастных особенностей детей. содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём, которые обеспечивают:

- ✓ игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- ✓ двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- ✓ эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- ✓ возможность самовыражения детей.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства даёт возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предмето-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создаёт условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надёжности и безопасности их использования.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение Программы:

- Соответствие 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Соответствие правилам пожарной безопасности;
- Средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- Оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой.

№	Наименование оборудования	Количество
	Для физкультурного зала	

1.	Мешочки для метания с песком	4
2.	Флажки разноцветные	90
3.	Мячи резиновые	25
4.	Мячи теннисные	5
5.	Мячи баскетбольные	20
6.	Кольцо баскетбольное	1
7.	Палки гимнастические	25
8.	Ключка + шайба	2+2
9.	Обручи малые	25
10.	Обручи средние	20
11.	Тоннели складные	2
12.	Спорткомплекс "кузнечик"	2
13.	Ленты для х/г	8
14.	Скамейки гимнастические	2
15.	Скакалки резиновые	25
16.	Скакалки веревочные	25
17.	Мячи малые пластиковые	40
18.	Стенка шведская	5
19.	Доска ребристая	2
20.	Канат для перетягивания	1
21.	Набивные мячи	10
22.	Конусы	6
23.	Ленточки на колечках	50
24.	Обручи большие	2

Учебный план образовательной деятельности

- Учебная нагрузка в ГБДОУ детском саду № 11 определяется на основании 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», однако, учитывая специфику учреждения. Структура реализации образовательного процесса

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность учебной деятельности с детьми:

- в ясельной группе – 15 мин;
- в младшей группе – 15 мин;
- в средней группе – 20 мин;;
- в старшей группе– 20-25 мин;
- в подготовительной группе – 25-30 мин;

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2

- в ясельной группе не более 20 мин в день;
- в младшей группе не более 30 мин в день;
- в средней группе не более 40 мин в день;

- в старшей группе не более 50 мин в день или 75 мин. При организации 1 занятия после дневного сна.

- в подготовительной группе не более 1,5 часов в день;

Образовательная деятельность с детьми может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, планируются в первую половину дня.

В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку, в интервале между занятиями длительностью не менее 10 мин. Непрерывная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину. Непрерывная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 60% общего времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность.

Общая учебная нагрузка по всем направлениям развития составляет:

- в ясельной группе - 10
- в младшей группе – 10
- в средней группе -10
- в старшей группе – 13
- в подготовительной группе -14

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз(с учётом погодных условий)	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, средняя, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все возрастные группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель,

11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель воспитатели
II. ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ				
1.	Участие в городском пробеге «Испытай себя!»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная	Подготовительная группа Старшая группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Участие в районном, городском спортивном конкурсе	Подготовительная группа Старшая группа	Март	Инструктор по физкультуре
4.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Озорной мяч»	Подготовительная группа Старшая группа	Апрель	Инструктор по физкультуре

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы)

- "Физическая культура в детском саду 3-4 года"\под редакцией Л.И.Пензулаева: -М: изд. "Мозаика – синтез", 2016
- "Физическая культура в детском саду 4-5 лет"\под редакцией Л.И.Пензулаева: -М: изд. "Мозаика – синтез", 2016
- "Физическая культура для дошкольников в ДОУ" \программно-методическое пособие-М. "Центр педагогического образования", 2007
- "Основы физического воспитания в дошкольном детстве"\ И.А.Виннер-Усманова – М. "Сфера" 2013
- "Занимательная физкультура для детей 3-5 лет"\К.К.Утробина- М."Гном иД", 2003
- "Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет".\ под редакцией М.И.Борисовой: - М. "Мозаика-Синтез", 2016
- "Оздоровительная гимнастика . Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет"\ под редакцией Л.И Пензулаевой: - М. "Мозаика-Синтез", 2016
- "Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет"\под редакцией Э.Я.Степаненковой :- М. "Мозаика-Синтез", 201