|  |  |
| --- | --- |
| **Принято**решением педагогического совета от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № |  **Утверждаю** Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заведующий МБДОУ «детским садом №43 «Яблонька»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Ю. Арефьева |
|  |  |

**Рабочая программа**

**по реализации образовательной программы**

**МБДОУ « Детский сад №43 « Яблонька»**

**на 2015 - 2016 учебный год**

**образовательная область: « Физическая культура»**

**для детей общеразвивающей направленности 2-7 лет**

***Разработчик программы:***

***Инструктор по физической культуре***

***Полякова И.М.***

 Тамбов, 2015

 **Содержание.**

1. **Целевой раздел**
	1. Пояснительная записка
	2. Цель и задачи по реализации основной общеобразовательной программы.
	3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
	4. Возрастные особенности детей.
	5. Планируемые результаты.
2. **Содержательный раздел**
	1. Учебно-тематический план
	2. Структура образовательного процесса.
	3. Формы непосредственно образовательной деятельности
	4. Планирование работы с детьми.
	5. Взаимодействие с семьей, социумом.
3. **Организационный раздел**
	1. Режим дня, структура НОД.
	2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.
	3. Учебно-методическое обеспечение
4. **Приложение к программе.**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

**1.1. Пояснительная записка**

 Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

 Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя.

Данное календарно-тематическое планирование по физической культуре разработано на основании «Программы Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.И. Михайлова.

Рабочая программа направленности «Физическое развитие» по физической культуре для детей группы общеразвивающей направленности (от 2 до 7 лет) составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. На основе основной общеобразовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №43 «Яблонька».

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

**• Развитие физических качеств.**

**• Накопление и обогащение двигательного опыта детей.**

**• Формирование у воспитанников потребности двигательной активности.**

Реализация образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в непосредственно образовательной деятельности «Физическая культура».

**1.2. Цель и задачи по реализации основной общеобразовательной программы:**

• систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);

• учет психофизиологических и возрастных особенностей;

• индивидуализация;

• наглядность;

• активность;

• результативность.

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи программы:

Образовательные:

• накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями

• формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

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

* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

* воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
* формирование ценностей здорового образа жизни.

***Программа опирается на научные принципы построения:***

* соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому развитию в следующих **возрастных группах:**

 Первая младшая - 1 группа

 Вторая младшая – 2 группы

 Средняя – 1 группа

 Старшая – 1группа

 Подготовительная к школе – 1группа

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель:***

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

***Задачи:***

- 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;

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Программа:

* направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
* обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
* строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;
* учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
* направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

 **Компонент ДОУ реализуется через:**

* специально созданную развивающую среду – нетрадиционное оборудование;
* разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;
* организацию совместной и индивидуальной деятельности, во второй половине дня «Игровой час» с детьми средней, старшей, подготовительной группы;
* различное содержание (игры, психогимнастика, элементы самомассажа и пр.) во всех видов физкультурно-оздоровительной работы;
* ежегодное проведение общего праздника-игры старших дошкольников «Зарница»;
* проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическо-перспективного планирования ДОУ;
* участие старших дошкольников в городских соревнованиях, приуроченных ко Дню защиты детей, «Быстрые, ловкие, смелые».

 **1.4. Возрастные особенности детей**

**Группа раннего возраста (третий год жизни)**

В раннем возрасте движения у детей несовершенные, неточные. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недоста­точное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — всё это обусловливает частые падения ребёнка. У детей замедленная реакция, недостаточно раз­виты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Новые рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения де­тей схематичны, не согласованны, часто замедленны.

Этот возраст отличается быстрым развитием двигательной актив­ности, но контроль за адекватностью движений низкий, что часто приводит к травмам. Продолжается интенсивное развитие всех ор­ганов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более подвижным и самостоятельным.

Дети раннего возраста любознательны, они продолжают осваи­вать окружающий предметный мир, начинают осваивать мир соци­альный. В этот период начинает происходить овладение социальным пространством человеческих отношений через общение с близки­ми взрослыми, а также через предметные и игровые отношения со сверстниками. Общение со взрослыми совершенствует речь малыша, вырабатывает психические реакции, адекватные обстановке.

 **Возрастные особенности ГОН (3-4 лет)**

Происходитрост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Актив-

но формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполне-

ния движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления

и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности дейст-

вий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению

соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать

свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со

своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения,

называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной

сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к

миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то

вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность

эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом

дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

**Физическое развитие**

включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной , в том числе связанной с выполнением упражнений, направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитии равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также справильным, 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.).

**Возрастные особенности ГОН (4-5 лет)**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в

движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость

процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение

ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

**Возрастные особенности ГОН (5-6 лет)**

В целом ребенок 5-6 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с

разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

**Целевые ориентиры образования в раннем возрасте в соответствии с ФГОС:**

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

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

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

ребенок 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;

ребенок 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;

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

ребенок 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 ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

ребенок 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;

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 2 до 3 лет**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

\* Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

\*Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

\*Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 3 до 4 лет**

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Образовательной программы ДОУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДОУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

\* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

\* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

\* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

\* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 4 до 5 лет**

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Образовательной программы ДОУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДОУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может ме­тать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

\* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

\* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

\* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

\* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 5 до 6 лет**

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Образовательной программы ДОУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДОУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

\* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

\*Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

\*Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

\*Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

\*Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

\* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые результаты освоения Образовательной программы ДОУ**

**на этапе завершения дошкольного образования**

На этапе завершения дошкольного образования детей от 6 до 7 лет при успешном освоении Образовательной программы ДОУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДОУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе  уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем­ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбе­га — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и гори­зонтальную цель с расстояния А-5 м.

Метать предметы правой и левой ру­кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

\* Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

\*Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

\* Всегда следит за правильной осанкой

\* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

\*Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

\*Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.

\*Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

\*Имеет представления  о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

**Приобщение к двигательной культуре детей 5—6 лет**
      **Упражнения в ходьбе.** Ходить легко, непринужденно выполняя различные движения руками, сохраняя правильную осанку. Пользоваться разными способами ходьбы: высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, на прямых ногах, не сгибая колен; ходить в разном темпе, с перекатом с пятки на носок. Ходить широким шагом с выполнением заданий (поднять мяч, развести руки в стороны и т. д.).
      **Упражнения в беге.** Бегать в медленном темпе; быстро; со средней скоростью; с выполнением заданий, преодолевая полосу препятствий. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад. Бегать в среднем темпе не менее 2 мин.
      **Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, попеременно на правой и левой ноге. Спрыгивать с бревна, со скамейки (мягкое и устойчивое приземление). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на батутах, через скакалку.
      **Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его. Перебрасывать набивной мяч (весом 0,5—1 кг). Передавать мяч друг другу, вперед и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо-влево. Бросать и ловить мяч в парах, по кругу. Подбрасывать и ловить мяч (не менее 10 раз подряд). Ловить мяч после его отскока от земли или пола. Отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед. Метать вдаль и в цель теннисный мяч ведущей рукой (на расстояние 3—5 м).
      **Упражнения в ползании и лазанье.** Подтягиваться на скамейке на коленях, передвигаться с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне. Лазать по гимнастической стенке до самого верха, переходить с пролета на пролет приставным шагом; переходить по диагонали стенки (спускаться вниз вертикально с одного пролета на другой). Лазать по канату,

шесту.
      **Упражнения в равновесии.** Ходить и бегать по узкой поверхности (доске, бревну). Стоять на бревне, удерживая равновесие. Сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов.
      **Общеразвивающие упражнения.** Сгибать, разгибать, вращать отдельные части тела. Делать повороты, наклоны, достигая хорошей согласованности действий. Выполнять сложные движения, связанные с проявлением силовых усилий: сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине; лежа на полу, перевернуться со спины на живот.

Во время общеразвивающих упражнений с предметами (палки, обручи, гантели, резиновые кольца, набивные мячи и др.) добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.
      **Строевые упражнения.** Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестраиваться в пары, в две колонны, в три; из нескольких колонн в один или несколько кругов. Повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком. Смыкание и размыкание приставным шагом.
      **Ритмические (танцевальные) движения.** Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты

действий под музыкальное сопровождение. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.
      **Подвижные игры:** с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.
      **С бегом:** «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка,

бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «Два Мороза», «Горелки», «День и ночь»;
      **с прыжками:** «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись!»;
      **с ползанием и лазаньем:** «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении»;
      **с метанием, бросанием и ловлей:** «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Серсо», «Летающие тарелки»;
      **игры-эстафеты:** «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто быстрее построит пирамиду?»;
      **игры-забавы:** «Веревочка», «Бег со связанными ногами», «Ходьба на ходулях», «Петушиный бой», «Перетяни канат».
      **Игры с элементами спорта**
      **Городки.** Знать 3—4 фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием биты сбоку и

 от плеча.
      **Баскетбол.** Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой

и левой рукой по прямой и между предметами. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и из-за головы.
      **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
      **Футбол.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.
       **Хоккей.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать шайбу в ворота. Прокатывать ее друг другу в парах, задерживать клюшкой.

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга, кататься с горки по двое, выполнять повороты при спуске. Спускаться с горы, выполняя задания (поднять предмет, проехать в воротики), уметь делать торможение.
      **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
      **Ходьба на лыжах.** Ходить по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, полуелочкой. Спускаться с горки, мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Проходить дистанцию

в спокойном темпе 1—2 км.
      **Езда на велосипеде.** Самостоятельно ездить на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить.
      **Катание на самокате.** Отталкиваться одной ногой, выполняя повороты вправо-влево. Ездить по кругу, объезжая раз-

ные препятствия.

**Возрастные особенности ГОН 6-7 лет**

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**2.1. Организация физического воспитания**

на основе «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26).

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №43 «Яблонька» на 2015-2016 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Формы организации** | Группа общеразвивающей направленности для детей с 2-3 лет | Группа общеразвивающей направленности для детей с 3-4 лет | Группа общеразвивающей направленности для детей с 4-5 лет | Группа общеразвивающей направленности для детей с 5-6 лет | Группа общеразвивающей направленности для детей с 6-7 лет |
|  |  | ***1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных******моментов деятельности детского сада*** |
| 1.1 | Утренняягимнастика | Ежедневно5—6 минут | Ежедневно5—6 минут | Ежедневно6—8 минут | Ежедневно8—10 минут | Ежедневно 10 минут |
| 1.2 | Физкультминутки |  | Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут) |
| 1.3 | Игры ифизическиеупражнения напрогулке | Ежедневно6—10 минут | Ежедневно6—10 минут | Ежедневно10—15 минут | Ежедневно15—20 минут | Ежедневно 20—30 минут |
| 1.4 | Закаливающиепроцедуры |  | Ежедневно после дневного сна |  |
| 1.5 | Дыхательнаягимнастика |
| 1.6 | Занятия натренажерах,спортивныеупражнения | - | 1—2 раза вНеделю 15—20 минут | 1—2 раза внеделю 20—25 минут | 1—2 раза в неделю 25—30 минут |
|  |  | ***2.Специальные оздоровительные и профилактические мероприятия и оказания помощи родителям.*** |
|  | Корригирующая гимнастика |  |  |  |  |  |
|  | Консультационно-методическая помощь по вопросам мероприятий, направленных на предупреждение нарушений формирования стоп |  |  |  |  |  |
|  |  | ***3. Физкультурные занятия*** |
| 2.1 | Физкультурныезанятия вспортивном зале | - | 3 раза внеделю по 15минут | 3 раза внеделю по 20минут | 2 раза внеделю по 25минут | 2 раза в неделю по30 минут |
| 2.3 | Физкультурныезанятия насвежем воздухе | - | - | - | 1 раз внеделю 25минут | 1 раз в неделю 30минут |
|  |  | ***4. Спортивный досуг*** |
| 3.1 | Самостоятельнаядвигательнаядеятельность |  | Ежедневно под руководством воспитателя(продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| 3.2 | Спортивныепраздники | - | - | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 | Физкультурныедосуги иразвлечения | - | 1 раз вквартал | 1 раз в месяц |

**2.2. Структура организации образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название деятельности | Количествов неделю | Количествов месяц | Количествов год |
| Физическая культура | 3 | 12 | 114 |

В  середине года (1 неделя января) в рабочей программе запланированы для воспитанников детского сада недельные каникулы (СанПиН 2.4.1.2660 – 10), во время которых проводятся НОД только эстетическо-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

 Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет).

Программа разработана с учетом приоритета детского сада по «Физкультурно-оздоровительному направлению», на основе источников, приведенных в списке литературы.

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Новизна данной рабочей программы состоит в следующем: использование разных видов занятий, направленных на развитие физических качеств и способностей дошкольников 2-7 лет.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

**2.3.Учебно-методическое обеспечение:**

* Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
* Дидактический материал «Виды спорта»;
* Подборка различных видов оздоровительных гимнастик;
* Подборка стихов, потешек, загадок;
* Подборка музыкальных произведений;
* Технические средства обучения.
* Перспективные планы.
* Конспекты занятий.

**2.3. Предметно-развивающая образовательная среда**

**Обязательная часть:**

***Спортивный зал.***

- Спортивное оборудование

(лестницы, скамейки, дуги, стенка осанки и пр.);

- Комплект мягких модулей;

- Тренажеры:

 «Бегущая по волнам»,

 «Велотренажер».

- «Батут».

- «Сухой бассейн».

- Мяч массажный.

***Спортивная площадка.***

- «стена для лазания, стена метания»,

- спортивные комплексы,

-баскетбольные стойки,

-волейбольная площадка,

 пространство для организации подвижных игр, катанию на лыжах, салазках; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

 **Компонент ДОУ: нетрадиционное оборудование.**

***Задачи:***

• Обеспечить высокую двигатель­ную активность, совершенствуя движе­ния детей и их физические качества.

• Обогащать творческий потенци­ал, развивать воображение, стремле­ние к активности, самостоятельности.

• Развивать у детей интерес к про­цессу движений с использованием пред­метов нестандартного оборудования.

• Создавать условия для проявле­ния у детей положительных эмоций.

• Воспитывать дружеские взаимо­отношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.

• Научить детей ухаживать за не­стандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

***Применение:***

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физ­культурных занятиях, профилактических гимнастиках, в игровой деятельности.

***Предполагаемый результат:***

Применение нестандартных посо­бий вносит разнообразие в физиче­ские занятия и эффекты новизны, по­зволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Не­стандартное оборудование объединя­ет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного само­выражения ребенка в двигательной де­ятельности. Использование ярких цвет­ных пособий повышает у детей инте­рес к занятиям, придает им необхо­димую эмоциональную окраску.**2.3. Пути интеграции:**

* Интеграция по темам.
* Интеграция по задачам и содержанию психолого-педагогической работы.
* Интеграция по средствам организации образовательного процесса.

**Содержание программы**

Учебная программа:

 --- Основана на модуле тематически-перспективного планирования воспитательно-образовательного процесса ДОУ; работа по единой теме позволяет реализовывать все принципы программы.

--- Реализуется через формы организации, представленные в таблице.

**2.3. Формы организации и объем образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы педагогической работы**  | **Первая младшая группа**  | **Младшая группа** | **Средняя** **группа**  | **Старшая группа** | **Подготов. группа** |
| Физкультурные занятия в залеФизкультурные занятия на воздухе.*Форма организации**занятия**Объем (время)**Количество**в неделю**Количество**в месяц* | 3раза в неделю по подгруппамФронт-е10 мин.312 | 3 раза в неделю | 3раза в неделю  -Фрон-тальное | 3раза в неделю Занятие №2по подгруппам М.Д.  1 раз в неделю | 3раза в неделю Занятие №2 е по подгруппам М.Д. 1 раз в неделю |
| Фрон-тальное. -2Подгруппо-вое -125 мин.3 | Фрон-тальное-2Подгруппо-вое -130мин.3 |
|   | 15-20 мин.3 |
| 12 | 12 | 12 | 12 |
| Утренняя гимнастика | 4 – 5 мин. | 5 – 6 мин. | 6 – 8 мин. | 8 – 10 мин. | 10 - 12 мин. |
|  |  |  |  |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Физкультурный праздник |  |  Не менее 2 раз в год |
| Совместная деятельность «Оздоровительно-игровой час» |  |  | 2-ая половина дня, 1раз в неделю в спортивном зале  |
| 20мин. | 25мин. |  30 мин |
| Неделя здоровья |  Ноябрь |

**2.4.**Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в ДОУ.

Опираясь на современные программы, в ДОУ используются различные формы проведения занятий.

**Тематический план физкультурных занятий** во всех возрастных группах реализует компонент ДОУ, через тему и форму организации

**Календарно- тематический план физкультурных занятий (ГОН 2-3лет )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неде-****ля**  | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Коли-****чество** |  **Содержание занятия:****Базовая программа** | **Компонент ДОУ- форма организации** |
| Сентябрь | 1 | Знакомство (адаптация) |  |  |  |
|  | 2 | Знакомство с залом |  |  |  |
|  | 3 | «Веселая полянка» | 3 | Прыжки в дли-ну с места, бро-сание мяча на дальность из-за головы | Путешествие  |
|  | 4 | «Вот как мы умеем!» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, бросание и лов-ля мяча | Оздоровительно-познавательное |
| Октябрь  | 1 | «Шишки в корзинке» | 3 | Лазанье по гим. стенке, ходьба по скамейке | Сюжетное  |
|  | 2 | «Разноцветные листочки» | 3 | Прыжки через предметы, бро-сание в цель | Игровое  |
|  | 3 | «Построим дом» | 3 | Бросание на да-льность, прока-тывание мяча  | Сюжетное  |
|  | 4 | «Ровная спинка» | 3 | Бросание и ловля мяча, ходьба по наклонной доске  | Оздоровительно-познавательное |
| Ноябрь  | 1 | «Мы веселые цыплята» | 3 | Прыжки через предметы, бросание на дальность | Образное  |
|  | 2 | «Забавные ежата» | 3 | Ползание на четвереньках, прокатывание мяча | Образное  |
|  | 3 | «В гости к кукле Кати» | 3 | Метание в гор.цель, прыжки через предметы | Игровое  |
|  | 4 | Песенка «Тук-тук-тук!» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки в длину с места | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь  | 1 | «В гости к елки» | 3 | Прыжки с продвижением вперед, мета-ние | Путешествие |
|  | 2 | «Домик для собачки» | 3 | Бросание на дальность, хо-дьба по скамей-ке | Сюжетное  |
|  | 3 | «Накормим котика» | 3 | Бросание на да-льность, прыж-ки в длину | Сюжетное  |
|  | 4 | «Наш носик» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки в длину с места | Оздоровительно-познавательное |
| Январь  | 1 | «Подарок от зайчика» | 3 | Катание мяча, лазанье по гим.стенке | Игровое  |
|  | 2 | «В гости к Зимушке-Зиме» у участием родителей |  | Метание в гор.цель, прыжки в длину с места | Путешествие  |
|  | 3 | «В гости к Михаилу Потапычу» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, метание в цель | Путешествие  |
|  | 4 | «Кошечка играет с ушками» | 3 | Ползание по гим.скамейке, катание мяча | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль  | 1 | «Еду к бабе, еду к деду» | 3 | Метание вдаль, катание мяча в воротца | Путешествие  |
|  | 2 | «Курица и Петушок с цыплятами» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки в дли-ну с места | Сюжетное  |
|  | 3 | «Бравые солдаты» | 3 | Ползание по гим. скамейке, подлезание под дугу | Образное  |
|  | 4 | «Здоровые зубы, здоровью любы!» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Март  | 1 | « В ногу с мамой» с участием родителей | \3 | Ходьба по ска-мейке,прыжки с продвиже-нием вперед на двух ногах | Сюжетное  |
|  | 2 | «Поиграем с Матрешкой» | 3 | Метание на да-льность, ходьба по наклонной доске | Игровое  |
|  | 3 | «Колобок» | 3 | Прыжки в длину с места, метание на дальность | По сказке |
|  | 4 | «Веселые глазки» | 3 | Лазанье по нак-лонной лестни-це, ходьба с пе-решагиванием через предметы | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель  | 1 | «Венок из цветов» | \3 | Ходьба по ска-мейке, броса-ние мяча и его ловля | Игровое  |
|  | 2 | «Божьи коровки» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, катание мяча | Образное  |
|  | 3 | «Забавные воробышки» | 3 | Метание на да-льность, прыж-ки через пред-меты | Образное  |
|  | 4 | «Купаться любят все» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Май  | 1 | Диагностика (прыжки) | 3 |  |  |
|  | 2 | Диагностика (метание) | 3 |  |  |
|  | 3 | «Наш муравейник» | 3 | Ползание по скамейке, ката-ние мяча друг другу | Сюжетное  |
|  | 4 | «Как Мишка здоровым стал» | 3 | Бросание мяча через сетку,ходьба по ска-мейке | Оздоровительно-познавательное |
| Июнь  | 1 | «Нам не скучно» | 3 | Ходьба по доске, прока-тывание мяча друг другу | Игровое  |
|  | 2 | «Веселые потешки» | 3 | Прыжки на месте, ходьба по скамейке | Игровое  |
|  | 3 | «Разноцветные бабочки» | 3 | Ходьба по ска-мейке, прыжки в длину с места | Образное  |
|  | 4 | «Чистые руки» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Июль  | 1 | «Есть у солнышка друзья» | 3 | Ползание на четвереньках, спрыгивание со скамейки | Сюжетное  |
|  | 2 | «Котенок» | 3 | Прыжки в длину с места, ползание на четвереньках | По сказке  |
|  | 3 | «Где же ваши погремушки?» | 3 | Ходьба по ска-мейке, катание мяча  | Предметное  |
|  | 4 | «Витаминки» | 3 | Прокатывание мяча по ска-мейке, прыжки вокруг мяча | Оздоровительно-познавательное |
| Август  | 1 | «Волшебный сундучок» | 3 | Прыжки с продвижением вперед, бег в прямом нап-равлении | Игровое  |
|  | 2 | «Покататься я хочу» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки через предметы | Игра-путешествие |
|  | 3 | «Прогулка в лес» | 3 | Подлезание под шнур,прыжки с продвижением | Путешествие  |
|  | 4 | Диагностика основных движений | 3 |  |  |

**Тематический план физкультурных занятий (ГОН 3-4 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неде-****ля**  | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Коли-****чество** | **Содержание** **занятия:****Базовая программа** | **Компонент ДОУ:****Форма организации** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание) | 3 |  |  |
|  | 2 | «На огороде» | 3 | Прыжки на двух ногах | По сказке |
|  | 3 | «Разноцветные цветы» | 3 | Прокатывание мяча вокруг предмета, прыжки на двух ногах | Сюжетное  |
|  | 4 | «Доктор Айболит» | 3 | Ходьба по канату боком | Оздоровительно-познавательное |
| Октябрь  | 1 | «Белкин дом» | 3 | Ходьба и бег м/у линиями | Образное  |
|  | 2 | «Прогулка в осенний лес» | 3 | Прыжки с гим. скамейки, ката-ние мяча | Путешествие  |
|  | 3 | «Строим дом» | 3 | Прокатывание мяча друг другу, ползание на четверень-ках в прямом направлении | Сюжетное  |
|  | 4 | «Хочу быть здоровым!» | 3 | Подлезание под дугу, бросание на дальность | Оздоровительно-познавательное |
| Ноябрь  | 1 | «Пушистые котята» | 3 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки с прод-вижением | Образное  |
|  | 2 | «Зайчишка – трусишка» | 3 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча  | По сказке |
|  | 3 | «Игрушки» | 3 | Ползание на четвереньках, бросание и ловля мяча | Сюжетное  |
|  | 4 | «Веселые сердечки» | 3 | Подлезание под дугу, ходьба м/у линиями | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь  | 1 | «Снеговик – спортсмен» | 3 | Прыжки с продвижением вперед, ходьба по гим. доске | По сказке |
|  | 2 | «Строим новый теремок» | 3 | Прокатывание мяча в прямом направлении, ходьба по гим. скамейке | Сюжетное  |
|  | 3 | «Пловцы – молодцы» | 3 | Подлезание под дугу, прокаты-вание мячей | Путешествие  |
|  | 4 | «Ежик – чудачок» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Январь  | 1 | «В гости к Снеговику» | 3 | Ползание на четвереньках, прыжки с прод-вижением впе-ред | Путешествие  |
|  | 2 | «Нас Елочка зимою в гости позвала» | 3 | Прыжки со скамейки, про-катывание мяча вокруг предме-та | Путешествие |
|  | 3 | «Чья варежка?» | 3 | Подлезание под дугу, прокаты-вание мяча | Сюжетное  |
|  | 4 | «Ежик и его друзья» |  |  | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль  | 1 | «Мы едим, едим, едим…» | 3 | Ходьба по гим.скамейке, подлезание под дугу, прыжки | Путешествие |
|  | 2 | «В гости к бабушке» | 3 | Прыжки со скамейки, про-катывание мяча | Сюжетное  |
|  | 3 | «Буду сильным я, как папа» с участием родителей | 3 | Ползание по гим. скамейке, лазанье по гим.стенке | Игровое  |
|  | 4 | «Зубы крепкие нужны, зубы белые важны» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Март  | 1 | «В гости к бабушке» | 3 | Подлезание под дугу, ходьба по гим. скамейке | Путешествие  |
|  | 2 | «Моя дружная семья» | 3 | Прыжки в дли-ну с места, про-катывание мя-чей в прямом направлении | Сюжетное  |
|  | 3 | «Волк и семеро козлят» | 3 | Ползание по гим. скамейке, метание вдаль | По сказке |
|  | 4 | « Я вижу!» | 3 | Лазанье по нак-лонной лестни-це, ходьба с пе-решагиванием | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель  | 1 | «Путешествие к Фее Цветов» | 3 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки в дли-ну с места | Путешествие  |
|  | 2 | «В гости к звездам» | 3 | Бросание мяча вверх и его лов-ля, прыжки в длину с места | Путешествие  |
|  | 3 | «Веселые воробушки» | 3 | Спрыгивание со скамейки, лазанье по гим.стенке | Образное  |
|  | 4 | « Девочка чумазая» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Май  | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 3 |  |  |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание) | 3 |  |  |
|  | 3 | «Прогулка в лес» | 3 | Ползание по доске, подбра-сывание мяча | Путешествие  |
|  | 4 | «Чтобы здоровым быть, нужно со спортом дружить» | 3 | Ползание по гим. скамейке, ходьба по гим. доске | Оздоровительно-познавательное |
| Июнь  | 1 | «Цирк» | 3 | Ходьба по гим. скамейке, бро-сание мяча, прыжки | Сюжетное  |
|  | 2 | «Веселые котята» | 3 | Подлезание под шнур, подпры-гивание на месте | Образное  |
|  | 3 | «Топал ежик по дорожке» | 3 | Подлезание под дугу, прыжки | По сказке |
|  | 4 | Сказка «Сахарные ногти» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Июль  | 1 | «Вместе весело шагать!» | 3 | Ползание на четвереньках по гим.доске, подбрасывание мяча вверх | Игровое  |
|  | 2 | «В гости к трем медведям» | 3 | Метание в гор.цель, ходь-ба с перешаги-ванием через предметы | Путешествие  |
|  | 3 | «Волшебные канавки» | 3 | Прыжки с продвижением вперед, прока-тывание мяча | Предметное  |
|  | 4 | «Путешествие в странуполезных продуктов» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Август  | 1 | «Разноцветные мешочки» | 3 | Ползание по гим. скамейке, прыжки в длину с места | Предметное  |
|  | 2 | «Ты скачи, скачи, лошадка!» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки с прод-вижением впе-ред | Образное  |
|  | 3 | «Солнышко – наш лучший друг» | 3 | Метание из-за головы, прыж-ки через пред-меты | Игровое  |
|  | 4 | Диагностика основных движений (прыжки) | 3 |  |  |

**Тематический план физкультурных занятий (ГОН 4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неде-****ля**  | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Коли-****чество** | **Содержание** **Занятия:****Базовая программа** | **Компонент ДОУ:****Форма организаци** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание) | 3 |  |  |
|  | 2 | «Веселый огород» | 3 | Подпрыгивание на месте, про-катывание мяча | Путешествие  |
|  | 3 | «Цветочная полянка» | 3 | Подлезание под дугу, подбрасы-вание мяча | Сюжетное  |
|  | 4 | «Институт здоровья» | 3 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Октябрь  | 1 | «Мишкина малина» | 3 | Подлезание под дугу, прокаты-вание мяча | По литератур-ному произве-дению |
|  | 2 | «Солнечным днем в сказочный лес идем» | 3 | Ходьба по реб-ристой доске, подлезание под дугу.метание | Путешествие  |
|  | 3 | «Непоседы» | 3 | Подлезание под дугу, прыжки | Образное  |
|  | 4 | «Что такое скелет?» | 3 | Ходьба с пере-шагиванием, подлезание под дугу | Оздоровительно-познавательное |
| Ноябрь  | 1 | «Курица и цыплята» | 3 | Прыжки через шнур, подлеза-ние под дугу | Сюжетное  |
|  | 2 | «Живут в банановом лесу обезьянки – шалунишки» | 3 | Перебрасывание мячей, прыжки | Образное -игровое |
|  | 3 | «Карлсон в гостях у детей» | 3 | Ползание по гим.скамейке, бросание мяча о пол | Путешествие  |
|  | 4 | «Мой моторчик» | 3 | Ползание по гим.скамейке на животе, прыжки | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь  | 1 | «Волшебные снежинки» | 3 | Ходьба по шнуру, прыжки | Игровое  |
|  | 2 | «Подводный мир аквариума» | 3 | Ходьба по кана-ту боком, прыж-ки из обруча в обруч | Сюжетное  |
|  | 3 | « Волшебница Вода» | 3 | Ползание по гим. скамейке, перебрасывание мяча | Сюжетное  |
|  | 4 | «Зачем нам нос» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Январь  | 1 | «Сюрпризы Зимушки – Зимы на Севере» | 3 | Прыжки на двух ногах, отбива-ние мяча о пол | Путешествие  |
|  | 2 | «Прогулка в лес» | 3 | Отбивание мяча, прыжки с гим.скамейки | По сезонным явлениям |
|  | 3 | «Холодно» | 3 | Прокатывание обручей, прыж-ки | Сюжетное  |
|  | 4 | «Кто сказал, Мяу?» | 3 | Ползание на четвереньках, прыжки | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль  | 1 | «Машины разные нужны!» | 3 | Прыжки с высо-ты,ходьба по скамейке с поворотом | Сюжетное  |
|  | 2 | «Моя семья» | 3 | Перепрыгивание из обруча в обруч, прокаты-вание мячей | Сюжетное  |
|  | 3 | «Есть такая профессия – Родину защищать» | 3 | Ползание по гим.скамейке на животе, метание | Образное  |
|  | 4 | «Чтобы зубы не болели» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Март  | 1 | «В поисках мамы лисенка» с участием родителей | 3 | Прыжки через линии, подлеза-ние под дугу | Сюжетное  |
|  | 2 | « К бабушке Варварушке» | 3 | Прыжки в длину с места, переб-расывание ме-шочков | Путешествие  |
|  | 3 | «Колосок» | 3 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | По сказке |
|  | 4 | «Чтобы глаза видели» | 3 | Лазание по гим. стенке, прыжки | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель  | 1 | «Весенняя сказка» | 3 | Ходьба по нак-лонной доске, метание |  По сезонным явлениям |
|  | 2 | «Лунтик в гостях у ребят» | 3 | Прыжки в дли-ну с места, ме-тание в верти-кальную цель |  Со сказочным персонажем |
|  | 3 | «Мы на птичник собрались» | 3 | Ползание по гим.скамейке на животе, подле-зание под дугу | Сюжетное  |
|  | 4 | «Что такое личная гигиена?» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Май  | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 3 |  |  |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание) | 3 |  |  |
|  | 3 | «Волшебные бабочки» | 3 | Ползание на четвереньках, перебрасывание мяча друг другу | Образное  |
|  | 4 | «Береги ноги смолоду!» | 3 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Июнь  | 1 | «Дорогою добра» | 3 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | Путешествие  |
|  | 2 | «Загадочный лес» | 3 | Ползание на животе по гим.скамейке, метание | Игровое  |
|  | 3 | «Кузнечики» | 3 | Прыжки с продвижением | Образное  |
|  | 4 | «Вода и мыло» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Июль  | 1 | «Цветные автомобили» | 3 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | Образное  |
|  | 2 | «Зайчишка – трусишка» | 3 | Подлезание под дугу, прыжки | По сказке |
|  | 3 | «Веселый мяч» | 3 | Подтягивание на скамейке на животе,ползание | Игровое - с одним предметом |
|  | 4 | «Сладкоежка – Карлсон» | 3 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Август  | 1 | Путешествие на планету «Игра» | 3 | Метание, ходьба «змейкой» | Путешествие  |
|  | 2 | «Туристы» | 3 | Прыжки, мета-ние | Образное  |
|  | 3 | «Целебная сила цвета» | 3 | Подлезание под дугу, прыжки | Игровое  |
|  | 4 | Диагностика основных движений (прыжки) | 3 |  |  |

**Тематический план физкультурных занятий (ГОН 5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неде-****ля**  | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Коли-****чество** | **Содержание** **Занятия:****Базовая программа** | **Компонент** **ДОУ:****Форма организации** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 3 |  |  |
|  | 2 | «В саду»«Волшебные дорожки» | 21 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки  | Сюжетное с эле-ментами кори-гирующей гим-настикиРазнополое  |
|  | 3 | «Путешествие в цветочную страну»Спортивные снаряды | 12 | Прыжки из обруча в обруч, ползание по гим.скамейке | СказкотерапияРазнополое  |
|  | 4 | «Точка, точка, запятая…»Тренажеры | 21 | Прыжки  | Оздоровительно-познавательноеРазнополое  |
| Октябрь  | 1 | «Сбор урожая»«Школа мяча» | 12 | Перепрыгивание через предметы, перебрасывание мяча | По сезонным явлениямРазнополое |
|  | 2 | «Деревья в лесу»«Школа мяча» | 12 | Прыжки с высо-ты, перебрасы-вамние | Путешествие с использованием корригирующей гимнастики Разнополое |
|  | 3 | «Мы построим новый дом»«Школа мяча» | 12 | Метание, подле-зание под дугу | Сюжетное Разнополое |
|  | 4 | «Наши мышцы»«Школа мяча» | 12 | Прыжки  | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Ноябрь  | 1 | «Веселые поросята»Д - «Обручи»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр. | Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим.скамейке | По сказкеРазнополое |
|  | 2 | «Озорные медвежата»Д - «Обручи»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр | Ползание на животе по гим.скамейке | Образное Разнополое |
|  | 3 | «Спортивный магазин»Д - «Обручи»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр | Отбивание мяча, пролезание под дугу | Сюжетно -игровое Разнополое  |
|  | 4 | «Сердце человека»Д - «Обручи»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр | Ползание на животе по-плас-тунски | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Декабрь  | 1 | «Поход в зимний лес»Д – «Резиночки»М – «Акробатика» | 3Подгр.Подгр | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки через предметы | Путешествие Разнополое |
|  | 2 | «В гостях у трех поросят»Д – «Резиночки»М – «Акробатика» | 3Подгр.Подгр | Ползание на четвереньках, прыжки | Образное Разнополое |
|  | 3 | «Капелька воды»Д – «Резиночки»М – «Акробатика» | 3Подгр.Подгр | Ползание по гим.скамейке на животе, переб-расывание мячей | Игровое Разнополое |
|  | 4 | «Путешествие в страну Носарию»Д – «Резиночки»М – «Акробатика» | 3Подгр.Подгр | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Январь  | 1 | «Скоро Новый год»Д – «Акробатика»М – «Канат» | 3Подгр.Подгр | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки | Сюжетное Разнополое  |
|  | 2 | «Лесные приключения»Д – «Акробатика»М – «Канат» | 3Подгр.Подгр | Прыжки в длину с места, пропол-зание под дугой | Путешествие Разнополое |
|  | 3 | «Зимние забавы»Д – «Акробатика»М – «Канат» | 3Подгр.Подгр | Метание, ходь-ба по наклонной доске | Игровое - по сезонным явлениямРазнополое |
|  | 4 | «Уши»Д – «Акробатика»М – «Канат» | 3Подгр.Подгр | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Февраль  | 1 | «Город Мастеров»Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 3Подгр.Подгр | Подлезание под дугу, забрасыва-ние мяча в кор-зину | Сюжетное Разнополое |
|  | 2 | «В деревне у дедушке»Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 3Подгр.Подгр | Прыжки в длину с места, подле-зание под дугу | Путешествие Разнополое |
|  | 3 | «Богатырские потехи»Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 3Подгр.Подгр | Метание в гор.цель | Игровое Разнополое |
|  | 4 | «Знакомство с зубами»Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 3Подгр.Подгр | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Март  | 1 | «В гостях у бабушки Агафьи»Д – «Акробатика»М – «Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр | Ходьба по кана-ту боком, прыж-ки с продвиже-нием вперед | Путешествие Разнополое |
|  | 2 | «Городки»Д – «Акробатика»М – «Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр | Метание  | Предметное - с одним пособиемРазнополое |
|  | 3 | «За колобком»Д – «Акробатика»М – «Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр | Лазанье по гим.стенке, хо-дьба по нак-лонной доске | По сказкеРазнополое |
|  | 4 | «Смотри во все глаза!»Д – «Акробатика»М – «Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр |  | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Апрель  | 1 | «Как звери весне радовались»Д – «Бадминтон»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр | Метание в вер-тикальную цель, прыжки | По сезонным явлениямРазнополое |
|  | 2 | «Путешествие в космос»Д – «Бадминтон»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр | Отбивание мя-ча, ходьба по канату боком | Комплексное Разнополое |
|  | 3 | «На птичьем базаре»Д – «Бадминтон»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр | Лазанье по гим.стенке | Сюжетное с эле-ментами корри-гирующей гим-настикиРазнополое |
|  | 4 | «Школа Мойдодыра»Д – «Бадминтон»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное Разнополое |
| Май  | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 2 |  |  |
|  | 3 | «Встреча с пчелкой Маей»Д- «Скакалки»М – «Бадминтон» | 1Подгр.Подгр | Бросание мяча о пол, ходьба по гим.скамейке боком | Сюжетное Разнополое |
|  | 4 | «Режим дня»Д- «Скакалки»М – «Бадминтон»» | 1Подгр.Подгр | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Июнь  | 1 | «Мы – девчонки, мы – мальчишки»Повторение пройденного материала | 11 | Ползание по гим.скамейке на животе | Игровое Разнополое |
|  | 2 | «Зеленая страна»Повторение пройденного материала | 11 | Прыжки,ходьба по гим. скамей-ке | ПутешествиеРазнополое – по интересам |
|  | 3 | «Такие разные»Повторение пройденного материала | 11 | Прыжки с продвижением вперед | Образное с эле-ментами корри-гирующей гим-настикиРазнополое |
|  | 4 | «Микробы и бактерии»Повторение пройденного материала | 11 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое – по интересам |
| Июль  | 1 | «Уважайте светофор»Спортивные тренажеры | 11 | Метание в цель, ходьба по гим.скамейке | Игровое Разнополое |
|  | 2 | «Эти мудрые сказки»Спортивные тренажеры | 11 | Ползание по-пластунски, хо-дьба по гим. скамейке | По литературным произведениямРазнополое |
|  | 3 | «Прогулка с цветным шариком»Спортивные тренажеры | 11 | Ходьба по гим.скамейке,лазанье по гим. стенке | Путешествие – с одним пособием Разнополое |
|  | 4 | «Котята – поварята»Спортивные тренажеры | 11 |  | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Август  | 1 | «Волшебный мяч»Подвижные игры по желанию | 11 | Введение мяча на месте и с продвижением вперед | Предметное Разнополое |
|  | 2 | «Маугли»Подвижные игры по желанию | 11 | Прыжки, полза-ние по гим. скамейке | По сказкеРазнополое |
|  | 3 | «Четыре стихии природы»Подвижные игры по желанию | 11 |  | С элементами психогимнасти-киРазнополое |
|  | 4 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |

**Тематический план физкультурных занятий (ГОН 6-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неде-****ля**  | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Коли-****чество** | **Содержание** **Занятия:****Базовая программа** | **Компонент ДОУ:****Форма организации** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 3 |  |  |
|  | 2 | «На огороде»«Волшебные дорожки» | 12 | Ходьба по гим. скамейке бо-ком, прыжки через предметы | Сюжетное с эле-ментами корри-гирующей гим-настикиРазнополое  |
|  | 3 | «Волшебный цветок»Спортивные снаряды | 12 | Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки | Сюжетное Разнополое  |
|  | 4 | Путешествие в страну «Человек»Тренажеры  | 12 |  | Оздоровительно-познавательное Разнополое |
| Октябрь  | 1 | «Сбор урожая»«Школа мяча» | 12 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки | Сюжетное Разнополое |
|  | 2 | «Жил был Зеленый лес»«Школа мяча» | 12 | Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки | С элементами психогимнастикиРазнополое |
|  | 3 | «Экскурсия в зоопарк»«Школа мяча» | 12 | Подлезать под дугу, ходьба по гим. скамейке с перешагиванием | С элементами оздоровительной гимнастикиРазнополое |
|  | 4 | «Новые приключения Буратино»«Школа мяча» | 12 | Прыжки, ползание по-пластунски | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Ноябрь  | 1 | «Резвые лошадки»Д – «Скакалки»М – «Акробатика» | 1Подгр.Подгр | Ходьба по канату боком, прыжки | Образное Разнополое |
|  | 2 | «Путешествие бельчонка»Д – «Скакалки»М – «Акробатика» | 2Подгр.Подгр | Ползание по гим. скамейке на четвереньках, прыжки через скакалку | Путешествие Разнополое |
|  | 3 | «В магазине игрушек»Д – «Скакалки»М – «Акробатика» | 3Подгр.Подгр | Ведение мяча с продвижением вперед,подлеза-ние под дугу | Сюжетное Разнополое |
|  | 4 | «Сердце свое берегу, сам себе помогу»Д – «Скакалки»М – «Акробатика» | 3Подгр.Подгр |  | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Декабрь  | 1 | «Зимняя сказка»Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 3Подгр.Подгр | Метание в даль, прыжки,ходьба боком по гим. скамейке | Игровое Разнополое |
|  | 2 | «Мы построим новый дом»Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 3Подгр.Подгр | Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке | Сюжетное Разнополое |
|  | 3 | «Федорино горе»Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 3Подгр.Подгр | Ползание на животе, метание | По сказкеРазнополое |
|  | 4 | «Чудо – нос» Д – «Жонглирова-ние»М – «Баскетбол» | 2Подгр.Подгр | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Январь  | 1 | «На птичьем базаре»Д - «Шведская стенка»М – «Канат» | 2Подгр.Подгр | Введение мяча на месте, метание | Сюжетное с элементами корригирующей гимнастикиРазнополое |
|  | 2 | «Волшебное путешествие к Снежной Королеве»Д - «Шведская стенка»М – «Канат» | 3Подгр.Подгр | Прыжки в длину с места, ведение мяча | По сказкеРазнополое |
|  | 3 | «Путешествие на Север»Д - «Шведская стенка»М – «Канат» | 3Подгр.Подгр | Лазанье под шнур, отбива-ние мяча от пола | Путешествие Разнополое |
|  | 4 | «Телефон»Д - «Шведская стенка»М – «Канат» | 3Подгр.Подгр | Прыжки | Оздоровительно-познавательное Разнополое |
| Февраль  | 1 | «Мы спасатели – друзья, а иначе нам нельзя»Д – «Акробатика»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр | Лазание по гим. лестнице, прыжки | Сюжетное Разнополое |
|  | 2 | «Все профессии нужны, все профес-сии важны»Д – «Акробатика»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр | Ползание по-пластунски, хо-дьба по наклон-ной доске | Сюжетное Разнополое |
|  | 3 | «Школа молодого бойца»Д – «Акробатика»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр |  | Круговая трени-ровкаРазнополое |
|  | 4 | «Путешествие в Страну здоровых зубов»Д – «Акробатика»М – «Волейбол» | 3Подгр.Подгр | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Март  | 1 | «Мамы разные нужны,Мамы разные важны!»Д – «Жонглирова-ние»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр | Ходьба по повышенной площади опоры, прыжки | Сюжетное Разнополое |
|  | 2 | Игры из «Бабушкиногосундучка»Д – «Жонглирова-ние»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр | Прокатывание мячей , прыжки, ползание с опо-рой на ладони и колени | Игровое Разнополое |
|  | 3 | «Гуси – лебеди»Д – «Жонглирова-ние»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр | Лазание по гим. лестнице, мета-ние | По сказкеРазнополое |
|  | 4 | «Сохранить и укре-пить зрение»Д – «Жонглирова-ние»М – «Городки» | 3Подгр.Подгр |  | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Апрель  | 1 | «Цветочное царство»Д – «Обручи»М – Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр | Прыжки в высо-ту, пролезание под дугу | Путешествие Разнополое |
|  | 2 | «Школа космонавтов»Д – «Обручи»М – Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр | Ходьба по гим. скамейке,пол-зание по гим. скамейке | ИгровоеРазнополое |
|  | 3 | «Птичий праздник»Д – «Обручи»М – Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр |  | Сюжетное с элементами корригирующей гимнастикиРазнополое |
|  | 4 | «Как сохранить свою кожу здоровой?»Д – «Обручи»М – Жонглирова-ние» | 3Подгр.Подгр | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Май  | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 2 |  |  |
|  | 3 | «Весенняя полянка»Д – «Резиночки»М – Бадминтон» | 3Подгр.Подгр | Ползание по доске на четве-реньках, прыж-ки | Путешествие Разнополое |
|  | 4 | «Вредные привычки»Д – «Резиночки»М – Бадминтон» | 3Подгр.Подгр |  | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Июнь  | 1 | «Путешествие на воздушном шаре»Повторение пройденного материала | 11 | Лазание по гим. стенке, прыжки | Путешествие Разнополое |
|  | 2 | «Кто сказал, Мяу?»Повторение пройденного материала | 11 | Ползание на четвереньках | По сказкеРазнополое |
|  | 3 | «Прогулка в лес»Повторение пройденного материала | 11 | Ходьба с пере-шагиванием через предметы, прыжки | Путешествие Разнополое – по интересам |
|  | 4 | «Приключение в Королевстве микробов»Повторение пройденного материала | 11 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Июль  | 1 | «Ты и дорога»Спортивные тренажеры | 11 | Прыжки, подле-зание под дугу | Сюжетное Разнополое |
|  | 2 | «По дорогам сказок»Спортивные тренажеры | 11 | Метание в вер-тикальную цель, подлезании под дугу | Игровое – по литературным произведениямРазнополое |
|  | 3 | «Старичок – лесовичок»Спортивные тренажеры | 11 | Подлезание под дугу, перебра-сывание мяча | С использо-ванием куколь-ного театраРазнополое |
|  | 4 | «Полезная и вредная еда» с участием родителейСпортивные тренажеры | 11 | ЗОЖ | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |
| Август  | 1 | «Народные подвижные игры»Подвижные игры по желанию | 11 | Прыжки  | Игровое – на основе подвижных игрРазнополое |
|  | 2 | «Доктор Айболит»Подвижные игры по желанию | 11 | Прыжки, ходьба по наклонной доске | По сказкеРазнополое |
|  | 3 | «Сохраним мир»Подвижные игры по желанию | 11 | Прыжки  | Образно - игровоеРазнополое |
|  | 4  | «Ключ к стране Здоровья» Подвижные игры по желанию | 11 | ЗОЖ | Оздоровительно-познавательноеРазнополое |

**Содержание** физкультурно-оздоровительной деятельностикомпонента **ДОУ в реализации модуля тематическо-перспективного планирования (общие для ДОУ темы недели, проекты)** отражено в перспективном плане всех возрастных групп.

 **Содержание, как часть формируемая участниками воспитательно-** **образовательного процесса,** в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, во всех возрастных группах отражено в представленных таблицах.

 **ГОН 2-3 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Образова-******тельная область*** |  ***Содержание*** | ***Объем*** | ***Форма работы*** | ***Форма*** ***организа-******ции детей*** | ***Ожидаемый результат*** |
| «Физическоеразвитие» | **Ходьба по дорожкам здоровья****Полоса препятствий****Комплекс ОРУ:**«Колобок» по типу логоритмики«Воробьиная зарядка»«Маленькие ежата»(с массажными мячами)**Игровое упражнение** «Попади в сетку»**Имитационные движения через различные образы****Подвижные игры:**«Листопад» (бег)«Шустрые ежики»«Бравые солдаты»(ходьба)«Лягушата» (прыжки)**Логоритмика**«Домашние животные»**Игра – имитация** «Как звери и птицы умываются» | 3 неделясентября3-4 неделя октября1 неделямарта3 неделямарта3 неделяапреля4 неделяиюль2 неделя ноябрь3 неделя июнь4 неделясентября1 неделя ноября2 неделяноября1 неделя февраля3 неделя марта4 неделя мая2 неделяоктября2 неделяноябрь3 неделяфевраля4 неделя мая1 неделя февраля2 неделя июля3 неделя мая | Физкультурное занятие в залеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультминуткиФизкультурное занятие в зале (с участием родителей)Физкультурное занятие на воздухеФизкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное развлечениеФизкультурное занятие в зале (со снарядом)Физкультурное занятие в зале (со снарядом)Физкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультминуткиФизкультурное занятие в залеФизкультурное занятие на воздухеФизкультурное занятие в залеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультминуткиФизкультурное занятие в залеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультминутки | Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр.Гр.Гр.Гр.Гр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд. | Профилактика плоскостопия и нарушения осанкиРазвитие вестибулярного ап-парата, ловкостиСогласовывание движений с речьюУкрепление всех групп мышцРазвитие двигательной активностиУкрепление мышц рукЗакрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ногУмение реагировать на сигналРазвитие двигатель-ной активностиСпособствовать коор-динации движенийУкрепление мышц ногСогласовывание движений с речьюПривитие детям уважительногоотношения к своему телу |
|  | **Пальчиковая гимнастика:**«Кулачки»«Дождь»«У кого какая песенка?»«Пироги»«Лошадка»«Дружные ребята»**Самомассаж:**«Шишки» (руки)«Водичка» (лицо)«Здоровые ушки» (уши)«Чистюля» (лицо)«Поезд» (спина)**Массаж биологически активных зон** «Комарики»**Дыхательные упражнения:**«Ветерок»«Аромат цветка»«Сдуй снежинку»«Летящая бабочка»**Релаксация:**«Журчание ручейка»«На морском берегу»«Звуки природы»**Психогимнастика :**«Лохматый пес»«Веселый, грустный»**Этюд** «Ласковые родители»**Гимнастика для глаз**«Веселые глазки» | 4 неделясентября1 неделяоктября2 неделя ноября4 неделя Ноября4 неделядекабря2 неделяфевраля4 неделяиюль2 неделяоктября1 неделяиюль3 неделяНоября2 неделя апреля4 неделя ноября1 неделя февраля4 неделя май3 неделя июня2 неделя марта3 неделя ноября4 неделя ноября1-2 неделя января1 неделя февраля4 неделя июня4 неделя ноября2 неделя декабря2 неделя марта4 неделя апреля2 неделя декабря4 неделя мая3 неделя февраля4 неделя апрель | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)При проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале При проведении режимных моментов (систематически)ФизкультминуткаФизкультурное занятие в залеПри проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в залеПри проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие на воздухеФизкультурное занятие в зале (с участием родителей)Неделя здоровьяФизкультурное занятие в залеПри проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в залеФизкультурное занятие на воздухеПри проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в залеПри проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в залеПри проведении режимных моментов (систематически) | Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд. | Развитие общей и мелкой моторики рукУкрепление мышц рукПривитие культурно гигиенических навыковОбучение простейшим приемам самомассажаУкрепление мышц спиныПрофилактика простудных заболеванийРазвитие дыхательной системыСнятие напряжения ирасслабление мышцСоздание эмоциона-льно положительного настрояФормирование у детей представление о семьеУкрепление глазных мышц |

**ГОН 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Образова-******тельная область*** | ***Содержание***  | ***Объем***  | ***Форма работы*** |  ***Форма организа-******ции детей*** | ***Ожидаемый результат*** |
| «Физическое развитие» | **Коммуникативная игра** «Танец волн»**Ходьба по дорожкам здоровья****Подвижные игры:** «Котята и щенята»(лазанье, ползание)«Большое и маленькое сердечко»(реакция на сигнал)«Овощи – фрукты»(ориентировка в пространстве)**Игровое упражнение** «Тоннель»**Имитационные движения**«Кто живет в лесу?»Использование «канавок»(нестандартное оборудова-ние) | 4 неделя сентября4 неделя октября1 неделя март3 неделя мая4 неделяавгуста1 неделя ноября4 неделя ноября4 неделя июля3 неделяфевраля1 неделя июля4 неделя июля3 неделя июля | Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкульурное занятие в зале (образное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Неделя здоровьяФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие на воздухеФизкультурное занятие в зале (с участием родителей)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное развлечение (с участи-ем родителей)Физкультурное занятие на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (со снарядом) | Гр., подгр.Гр.,подгр.,индв.Гр., подгр.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд. | Умение действовать в коллективеПрофилактика плоскостопия и на-рушений осанкиРазвитие двигательной активностиУмение анализирова-ть свой выборРасширение двигательного опытаЗакрепление навыков ходьбы с различным положением рук и ногРазвитие глазомера |
|  | **Релаксация:** «На полянке» «Шум моря»«Звуки леса»**Логопедическая гимнастика:** «Улыбочка», «Лопаточка»«Лошадка», «Язычок»**Пальчиковые игры:** «Пироги»«Семья»«Дождик»«Умывалочка»**Пальчиковая гимнастика:**«Зайцы» «Мышата»«Апельсин»«Салат»**Самомассаж:** «Аккуратные котята»«Веселые бельчата»«Умывалочка»«Водичка, водичка»«Любит ежик умываться»**Дыхательные упражнения:**«Насос»«Снежинка»«Ветер»«Петух»«Дышим носиком»«Ежик»**Психогимнастика:**«Настроение»**Логоритмика:** «Весело»«Лошадка»**Гимнастика для глаз:** «Я вижу!»«Мы зажмурим глазки дружно»**Сказкотерапия** «Фея Цветов»«Сахарные ногти»**Игры с водой** «Кораблики», «Мыльные пузыри»**Ритмика**  | 3 неделя сентября3 неделяавгуст3 неделя декабря2 неделяапреля1 неделя июля4 неделя сентября4 неделядекабрь1 неделя октября2 неделя март3 неделя марта3 неделяавгуста4 неделяапреля3 неделя октября2 неделя декабря3 неделя мая4 неделя июля1 неделя ноября2 неделяиюнь4 неделя января4 неделя февраля4 неделяапреля4 неделяавгуста4 неделя ноября1 неделя января2 неделяянваря2 неделя февраль4 неделя мая4 неделяавгуст4 неделядекабря2 неделя март2 неделя июль1 неделяавгуст3 неделя марта2 неделя август4 неделяавгуст4 неделя марта1 неделя апреля4 неделя июнь4 неделя ноябрь4 неделяянваря | Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (игровое)При выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятия в зале (оздоровитель-ное)При проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)При выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель- ное)При выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное развлечениеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоров-е)Неделя здоровьяФизкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель- ное)Физкультурное развлечениеФизкультурное занятие на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультурныйпраздникФизкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)ФизкультурноеразвлечениеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)ФизкультурноеразвлечениеНеделя здоровьяФизкультурноеразвлечение  | Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр.,подгр.,инд.Гр., подгр.инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр. | Снятие мышечного напряженияУкрепление мышц языкаРазвитие общей и мелкой моторики рукУкрепление кистей рукРасслабление и снятие напряжения в мышцахПривитие культурно-гигиенических навыковРазвитие дыхате-льной системыСоздание эмоциона-льно положительного настроя Укрепление глазных мышцПривитие интереса к физической культуреПривитие культурно-гигиенических навыковФормирование потребности к двига-тельной активности |
|  | **Релаксация:** «На полянке» «Шум моря»«Звуки леса»**Логопедическая гимнастика:** «Улыбочка», «Лопаточка»«Лошадка», «Язычок»**Пальчиковые игры:** «Пироги»«Семья»«Дождик»«Умывалочка»**Пальчиковая гимнастика:**«Зайцы» «Мышата»«Апельсин»«Салат»**Самомассаж:** «Аккуратные котята»«Веселые бельчата»«Умывалочка»«Водичка, водичка»«Любит ежик умываться»**Дыхательные упражнения:**«Насос»«Снежинка»«Ветер»«Петух»«Дышим носиком»«Ежик»**Психогимнастика:**«Настроение»**Логоритмика:** «Весело»«Лошадка»**Гимнастика для глаз:** «Я вижу!»«Мы зажмурим глазки дружно»**Сказкотерапия** «Фея Цветов»«Сахарные ногти»**Игры с водой** «Кораблики», «Мыльные пузыри»**Ритмика**  | 3 неделя сентября3 неделяавгуст3 неделя декабря2 неделяапреля1 неделя июля4 неделя сентября4 неделядекабрь1 неделя октября2 неделя март3 неделя марта3 неделяавгуста4 неделяапреля3 неделя октября2 неделя декабря3 неделя мая4 неделя июля1 неделя ноября2 неделяиюнь4 неделя января4 неделя февраля4 неделяапреля4 неделяавгуста4 неделя ноября1 неделя января2 неделяянваря2 неделя февраль4 неделя мая4 неделяавгуст4 неделядекабря2 неделя март2 неделя июль1 неделяавгуст3 неделя марта2 неделя август4 неделяавгуст4 неделя марта1 неделя апреля4 неделя июнь4 неделя ноябрь4 неделяянваря | Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (игровое)При выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятия в зале (оздоровитель-ное)При проведении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)При выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель- ное)При выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное развлечениеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоров-е)Неделя здоровьяФизкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель- ное)Физкультурное развлечениеФизкультурное занятие на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультурныйпраздникФизкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)ФизкультурноеразвлечениеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)ФизкультурноеразвлечениеНеделя здоровьяФизкультурноеразвлечение  | Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр.,подгр.,инд.Гр., подгр.инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр. | Снятие мышечного напряженияУкрепление мышц языкаРазвитие общей и мелкой моторики рукУкрепление кистей рукРасслабление и снятие напряжения в мышцахПривитие культурно-гигиенических навыковРазвитие дыхате-льной системыСоздание эмоциона-льно положительного настроя Укрепление глазных мышцПривитие интереса к физической культуреПривитие культурно-гигиенических навыковФормирование потребности к двига-тельной активности |

**ГОН 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Образова-******тельная область*** |  ***Содержание*** | ***Объем*** | ***Форма работы*** | ***Форма*** ***организа-******ции детей*** | ***Ожидаемый результат*** |
| «Физическое развитие» | **Элементы ритмики:** «Цветок»«Кукла»**Подвижная игра:** «Овощи – фрукты»«Охотник и обезьянки» (метание)«Веселые и дружные» (бег)«Удочка» (прыжки)**Полоса препятствий****Ходьба по дорожкам здоровья****Игра малой подвижности:**«Узнай по голосу»**Логоритмика:** «Петушок»«Холодно»«Снежки»«Снежная баба»«Руки в стороны»**Упражнения с элементами профилактической гимнастики**«Рыбки»**Игра - соревнование**«Кто быстрее?»«Что нужно для личной гигиены?»**Народная игра**«Семь сыновей»**Коммуникативная игра**«Здравствуй, друг!»**Имитационные движения через различные образы** |  2 неделя октября4 неделя октября2 неделя сентября3 неделяоктября2 неделя ноябрь4 неделя ноября2 неделя декабрь1 неделя июнь1 неделя марта4 неделя мая4 неделя сентября4 неделя января1 неделя ноября3 неделя марта3 неделя января3 неделяиюля  4 неделя января3 неделя февраля3 неделяиюнь4 неделя апреля4 неделяиюня2 неделя марта3 неделя марта1 неделяоктября1 неделя ноября2 неделядекабря4 неделяянваря3 неделяфевраля3 неделяапреля3 неделяиюня2 неделя июля | Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное развлечениеФизкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Неделя здоровьяФизкультурное занятие на воздухеОздоровительно-игровой часФизкультурное занятие в зале (с участием ро-дителей)Оздоровительно-игровой часФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Оздоровительно-игровой часПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (игровое)Оздоровительно-игровой часПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное развлечениеФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Оздоровительно-игровой часФизкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Оздоровительно-игровой часФизкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультминуткиОздоровительно- игровой час | Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр.Гр., подгр.Гр., подгр.Гр.,подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд. | Чувствование детей процесса движения любой частью телаРазвитие двигательной активностиРазвитие двигательной активностиПрофилактика плоскостопияРазвитие вниманияСогласовывание речи с движениямиПрофилактика нарушения осанкиУкрепление мышц спиныРазвитие быстроты и ловкостиУточнение знаний о гигиенических процедурахПриобщение детей к русской националь-ной культуреВызвать у детей положительные эмоции и желание заниматьсяЗакрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног |
|  | **Дыхательная гимнастика:**«Каша кипит»«Аромат цветка»«Ветерок»**Релаксация:**«На зеленой лужайке»«Рыбки отдыхают»«Олени»«Цветок»«Воздушный шарик»**Пальчиковая гимнастика:**«1,2,3,4,5 –будем пальчики считать»«Дождик»«У кого какая песенка?»«Моя бабушка»**Звуковая гимнастика**«Пчела»**Самомассаж:**«Здоровые ушки» (уши)«Умывание» (пальцы)«Добрый день!»**Этюд** «Ласковый ребенок»**Пальчиковая игра:**«Дружная семья»«Насекомые»«Салат»**Гимнастика для глаз**«Я вижу!»**Психогимнастика:** «Доброта»«Веселые зверята»**Массаж спины** «Дождик»**Гендарный подход** | 2 неделя сентября1 неделя ноября4 неделя декабря1 неделя апрель1 неделя января3 неделяиюня3 неделя сентября2 неделя января2 неделяиюня2 неделя декабрь1 неделя января3 неделя мая3 неделя июля2 неделя августа4 неделя сентября3 неделя декабрь4 неделя января2 неделя февраль4 неделя января4 неделя января4 неделя января1 неделя марта2 неделя февраль2 неделя февраль3 неделя мая3 неделя октября4 неделя марта1 неделяиюня2 неделяиюль2 неделя июнь3 неделяавгуст | Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Неделя здоровьяФизкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (образно-игровое)Физкультурные занятия на воздухеОздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетноеФизкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (образно-игровое)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Оздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ноеФизкультурное занятие в зале (сюжетное)Оздоровительно- игровой часФизкультминутка Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ноеФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (с участием ро-дителей)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (образно-игровое)Физкультурное развлечениеОздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)При выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное развлечениеПри выполнении режимных моментов (систематически) | Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр. | Развитие дыхательной системыСнятие мышечного напряженияУкрепление мышц рукУкрепление мышц артикуляционного аппаратаНаучить простейшему массажу Формирование у детей представление о семьеРазвитие общей и мелкой моторики рукПрофилактика нарушения зренияФормирование выразительности движения Укрепление мышц спиныФормирование межличностного общения |

**ГОН 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Образова-******тельная область*** |  ***Содержание*** | ***Объем*** | ***Форма работы*** | ***Форма организа-******ции детей*** | ***Ожидаемый результат*** |
| «Физическое развитие» | **Сказкотерапия**«Бабочка»**Ритмика**«Точка, точка, запятая…»**Игры с элементами спорта:**«Волейбол»«Акробатика»«Баскетбол»«Городки»«Бадминтон»**Игры со спортивными снарядами:**«Обручи»«Резиночки»«Канат»«Жонглирование»«Скакалки»**Двигательные упражне-ния:**«В деревне»**Игра на внимание**«Видели, видели»**Логоритмика**«Баба-Яга»**Разучивание стихотворения «Трудолюбивая пчелка» из цикла «Расскажи стихи руками»****Динамическая пауза**«Мартышки»**Имитационные образные упражнения****Эстафеты, соревнования** | 3 неделя сентября4 неделя сентябряноябрьдекабрьфевральмартапрельноябрьдекабрьянварьфевральмай2 неделяноября2 неделяноября3 неделяянваря3 неделямая2 неделя августаВ течение годаВ течение годаиюнь маймарт | Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (разнополое)Физкультурное занятиена воздухеОздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (разнополое)Физкультурное занятиена воздухеОздоровительно- игровой часФизкультурное развлечениеФизкультминутка Физкультурное развлечениеПри выполнении режимных моментов (систематически)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультминутка Физкультурное занятие в зале (по сказке)Оздоровительно- игровой часФизкультурные занятия на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультминуткиОздоровительно- игровой часФизкультурные занятия в залеФизкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухеОздоровительно- игровой часУчастие в эстафете ко Дню ПобедыПри совместной орга-низации спортивных мероприятий с родителями | Гр., подгр.Гр., подгр.Подгр.Подгр.Гр., подгр.Гр., подгр.Гр.,Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр.,подгр. | Повышение интереса к физической культуреНакопление и обогащение двигательного опытаПоддержание интереса к различным видам спортаСовершенствование разнообразных форм двигательной деятельностиРазвитие интереса к двигательной активностиРазвитие вниманияСогласование движений с речьюРазвитие вниманияРазвитие памяти, мо-торики, речи, чувство ритма.Развитие двигательной активности, творческого воображенияЗакрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ногРазвитие активного участия в коллектив- ных спортивных мероприятиях |
|  | **Релаксация:** «Бабочка»«Мы отдыхаем»« На полянке»«Звуки леса»**Эмоциональная игра**«Рыбаки и рыбки»**Коммуникативная игра**«Здравствуй!»**Гимнастика для глаз:**«Солнечный зайчик»«Носик»«Пчелка»«Самолет»**Гимнастика для речевого аппарата****Пальчиковая гимнастика:**«Наши пальцы»«Какая у кого песенка?»**Оздоровительная гимнастика:**«Сидит белка»**Массаж стоп****Массаж спины**«Свинки»**Игры которые лечат****Использование тренажеров****Профилактическиеупражнения:****Дыхательные упражнения:**«Дровосек»«Аромат»«Ветерок»«Морской воздух»«Каша кипит»«Самоварчик кипит»**Точечный массаж:**«Гномик»**Тренинг**«Опасность»**Самомассаж:**«Ежики» (с использованием массажных мячей)«Улитка» (нос)«Муравьишка» (руки)«Умывалочка» (лицо)«Умная голова» (голова)**Пальчиковые игры:**«Ветер»«Варим суп» | 3 неделясентября1 неделяоктября1 неделя ноября2 неделяапреля2 неделяноября4 неделя сентября4 неделя сентября1 неделяиюля4 неделя декабря4 неделя марта4 неделя сентября1 неделя марта4 неделя сентября2 неделядекабря2 неделя августа4 неделядекабря4 неделя сентября1 неделяоктября4 неделя декабря1 неделяиюль4 неделя сентября4 неделя сентября2 неделя октября2 неделя декабря3 неделя апреля3 неделяиюнь2 неделяоктября2 неделяянваря1 неделядекабря2 неделядекабря4 неделядекабря4 неделя мая4 неделяиюля2 неделяоктября4 неделяоктября2 неделя ноябрь4 неделядекабря2 неделяавгуста3 неделяфевраля4 неделямарта4 неделяапреля2 неделя января1 неделяфевраля | Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Оздоровительно- игровой часФизкультурное развлечениеОздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ноеФизкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное развлечениеОздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (разнополое)Оздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Оздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (сюжетное)Оздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное занятие в зале  | Гр., подгр.Гр., подгр.Гр.,родгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд | Снятие мышечного напряженияСнятие страхов и повышение уверенности в себеДоброжелательное отношение друг к другуПрофилактика нарушения зренияУкрепление мышц артикуляционного аппаратаРазвитие общей и мелкой моторики рукУкрепление мышц шеиСтимуляция активных точекУкрепление мышц спиныПрофилактика плоскостопия и нарушений осанкиПоддержание интереса к физической культуреПрофилактика нару-шений осанки Развитие творческой фантазии у детейПознакомить детей с упражнениями, кото-рые помогают укрепить мышцы спиныРазвивать мышцы дыхательного аппарата с помощью игровых дыхательных упражненийМассажбиологически активных точекЗакрепление правил поведения при травмахПрофилактика простудных заболеванийУкрепление мышц кистей рукПривитие культуры гигиены своего телаУкрепление общей и мелкой моторики рук |

**ГОН 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Образова-******тельная область*** | ***Содержание*** | ***Объем*** | ***Форма работы*** |  ***Форма организа-******ции детей*** | ***Ожидаемый результат*** |
| «Физическое развитие» | **Игры со спортивными снарядами:**«Обручи»«Резиночки»«Канат»«Жонглирование»«Скакалки»«Шведская стенка»**Импровизированный танец**«Листья»**Игры с элементами спорта:**«Волейбол»«Акробатика»«Баскетбол»«Городки»«Бадминтон»**Упражнение «Волшебное покрывало»****Упражнения с элементами профилактической гимнастики**«На огороде»**Спортивные тренажеры****Имитационные образные упражнения****Ритмика с мячами****Игра - имитация**«Птичий базар»**Двигательные упражнения по пиктограммам****Динамическая пауза**«Мартышки»**Игра – доверие**«Прогулка с завязанными глазами»**Игра «Перетягивание каната»****Упражнения с массажными мячами****Эстафеты, соревнования** | 3 неделясентябряапрельиюньянварьдекабрь,мартноябрьянварь1 неделя сентябряфевральноябрьдекабрьмартиюнь1 неделя декабря2 неделясентября4 неделясентябряиюльВ течение года 1 неделя января1 неделя января2 неделя января4 неделяянваря1 неделяфевраля4 неделя января4 неделя марта4 неделяМаяВ течение годаиюньмай | Физкультурное занятие в залеФизкультурное занятие в зале (разнополое)Физкультурное занятиена воздухеОздоровительно- игровой часФизкультурный праздникФизкультурное занятие в зале (разнополое)Физкультурное занятиена воздухеОздоровительно- игровой часФизкультурное развлечение (с участием родителей)Оздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (разнополое)Оздоровительно- игровой часФизкультурные занятия на воздухеПри выполнении режимных моментов (систематически)ФизкультминуткиОздоровительно- игровой часФизкультурные занятия в залеФизкультурное занятие в зале (образное)Физкультурное занятие в зале (образное)Оздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное по сказке)ФизкультминуткиОздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (сюжетное)Оздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурный праздникОздоровительно- игровой часФизкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухеФизкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухеОздоровительно- игровой часУчастие в соревнова-ниях , посвященныхДню Победы, при совместной орга-низации с роди-телями. | Гр., подгр.Гр., подгр.инд.Гр.Гр., подгринд.Гр., подгр.Гр.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр.Гр.Гр.Гр., подгр.Гр., подгр.Гр.Гр.Гр., подгр.Гр., подгр. | Совершенствование разнообразных форм двигательной деятельностиРаскрытие творческих способностейПоддерживать интерес к различным видам спортаЗакрепление навыковПрофилактика нарушений осанкиПоддержание интереса к физической культуреРазвитие двигательной активности, творческого воображенияФормирование потребности двигательной активностиРазвитие познава-тельно- двигательной активностиПривитие интереса к двигательной актив-ностиРазвитие двигательной активностиФормирование дове-рительного отноше-ния друг к другуРазвитие силы, ловкости, выносли-востиСовершенствование разнообразных форм двигательной деяте-льностиЗакрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ногРазвитие активного участия в коллектив- ных спортивных мероприятиях |
|  | **Дыхательные упражнения:**«Бабочка»«Паровоз»«Вьюга»«Самовар»«Морозко»«Дровосек»**Пальчиковая гимнастика:**«Хлеб»«Наши пальцы»«Птичий праздник»**Пальчиковая игра**«Мяч»**Медитация** «Хрустальная вода»**Самомассаж:**«Солнечный зайчик»«Умывалочка» (лицо)«Улитка» (нос)«Лук»**Оздоровительная гимнастика****Гимнастика для шеи**«Сидит белка»**Гимнастика для глаз:**«Солнечный зайчик»«Муха»«Зоркие глаза»**Релаксация:** «Я отдыхаю!»«На морском берегу»**Упражнение****«Мое сердечко»****Точечный самомассаж**«Зимняя сказка»«Гномик»**Психомышечная гимнастика** «Федорино горе»**Игра «Узнай по запаху»****Гимнастика для стоп**«Медведь»**Энергостимулирующее упражнение «Звонок»****Игра «Можно – нельзя»****Игра «Да – нет»****Логоритмика** «Люблю солнце»Оздоровительные упражне-ния для горла | 3 неделя сентября3 неделя марта4 неделяоктября1 неделядекабря3 неделядекабря3 неделя января3 неделямарта1 неделяоктября4 неделяоктября3 неделямарта2 неделя августа2 неделя октября3 неделяоктября3 неделядекабря4 неделя января4 неделя июня3 неделяоктября4 неделя октября4 неделя октября4 неделяянваря4 неделямарта2 неделя ноября4 неделяянваря4 неделя ноября1 неделядекабря2 неделядекабря3 неделя декабря4 неделядекабря4 неделя января4 неделя января4 неделя апреля4 неделя мая3 неделяиюня4 неделя июня | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (по сказке)Физкультурное занятие на воздухеОздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Физкультурное занятие в зале (игровое)Оздоровительно- игровой часФизкультминуткиПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (по сказке)При выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (с элементами психогимнастики)Физкультурное занятие в зале (с использованием оздоровительной йоги)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (с использова-нием оздоровительной йоги)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Неделя здоровьяФизкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие в зале (сюжетное)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (игровое)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)Оздоровительно- игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Оздоровительно - игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)Физкультурное занятие в зале (путешествие)Физкультурное занятие на воздухеФизкультурное занятие в зале (оздоровительное)Оздоровительно - игровой часПри выполнении режимных моментов(систематически) | Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр. Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,инд.Гр., подгр.,индГр.Гр.Гр., подгр.Гр., подгр.,инд | Развивать и укреплять дыхательную муску-латуруУкрепление общей и мелкой моторики рукУкрепление мышц рукСнятие напряженияЗакрепить умение де-тей использовать имеющиеся знания и умения разных видов элементарного самомассажаРазвитие гибкости позвоночникаУкрепление мышц шеиПрофилактика нарушения зренияСнятие мышечного напряженияОбучение детей находить у себя пульсВырабатыватьпотребность в здоро-вом образе жизниЗакрепление умения детей передавать мимикой, жестами и речью характер стихотворных фрагментовРазвитие обоня-тельного восприятияУкрепление мышц стопРасслабление всех групп мышцЗакрепление навыков ухода за кожейФормирование навыков здорового образа жизниСогласовывание движений с речьюПрофилактика простудных заболеваний |

  **Содержание, как часть формируемая участниками воспитательно-образовательного процесса,** организовывается в совместной и индивидуальной деятельности в режимных моментах.

В ДОУ введен **«Оздоровительно-игровой час»,** который проводится в средних, старших и подготовительных группах 1 раз в неделю во второй половине дня.

**Цель -** формирование эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, а также осуществление индивидуального подхода в работе с физически одаренными детьми дошкольного возраста.

***Структура построения «Оздоровительного - игрового часа»***

 *Вводная часть* - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега,профилактические упражнения и т.д.

Длительность 3 – 5 минут.

 *Основная часть* включает:

 3 раза в месяц - 2 игры на различные виды основных движений, одна из этих игр на закрепление и одна игра новая;

1 раз в месяц - упражнения на тренажёрах и игра.

Длительность 15 -20 минут.

 Весь период обучения дошкольников работе на тренажёрах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажёрами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми.

На втором этапе упражнение на тренажёре разучивается углублённо. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

 *Заключительная часть* игрового часа включает в себя дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию.

Длительность 3 – 5 минут.

Содержание ***«Оздоровительного - игрового часа»***  представлено в таблицах.

**Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

 **Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** **недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1  |   Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей |
| 2  |  Работа со спортивными снарядамиПодвижная игра по желанию детей |
| 3  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»( с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Огуречик» (бег)Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |
| 4  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка»( с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Зайцы» (прыжки)Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба)Подвижная игра по желанию детей | самомассаж ног «Молотки» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
|  1  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»(с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Паук и мухи»(бег)Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз«Веселые глазки» |
|  2  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»(с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Колобок и звери» (бег)Подвижная игра «Догони колобка» (мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика«Пироги» |
|  3  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух»(с использованием профилактических упражнений) | Русская народная игра «Петух»(бег)Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Дыхательная гимнастика«Петух» |
| 4  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»(с использованием профилактических упражнений)  | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Массаж стоп «Медведь» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Логоритмика «Петушок» | «Кот и цыплятки» (бег)«Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Аромат цветка» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы» | «Охотник и обезьянки» (метание)Подвижная игра «Водяной» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» |
| 3 | Психогимнастика Игра «Угадай настроение» | «Конфетки» (реакция на сигнал)«Веселые и дружные» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» |
| 4 | «Дорожка здоровья» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для шеи «Сидит белка» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки» | «Волшебные елочки» (бег)«Мяч через сетку» (бросание и ловля)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных зон «Неболейка» |
| 2 | Образные перевоплощения(Изобразить быстрый поезд; летящий самолет; сломанную машину; снежную горку) | «Удочка» (прыжки)Подвижная игра «Два Мороза» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация«Рыбки отдыхают» |
| 3 | Ритмический танец «Танец маленьких утят» | «Тучка и капельки» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра«Дождик» |
| 4 | Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Массаж носа «Улитки»Упражнение на дыхание«Аромат цветка» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк» | «Волк и олени» (бег)«Зайцы и волк» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание«Ветерок»  |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кот» | «У медведя во бору» (бег)Речевая игра «Кот рябой»Подвижная игра по желанию детей | Релаксация«На зеленой лужайке» |
| 3 | Логоритмика «Снежная баба» | «Снежная баба» (метание)«Найди себе пару» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Лепим зайчика» |
| 4 | Психогимнастика «Выливание из кувшинчика» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | «У кого какая песенка?»Пальчиковая гимнастика**Самомассаж:**«Здоровые ушки» (уши) |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | «Дорожка здоровья» | «Цветные автомобили» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Кинезическое упражнение «Глазки» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе « Бравые солдаты» | «Зайка серый умывается» (прыжки)«Самолеты» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика«Моя бабушка» |
| 3 | Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» | Игра - соревнование«Кто быстрее?» (бег)«Кто дальше?» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «На полянке» |
| 4 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята» | Полоса препятствий (бег, прыжки)Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Добрый день!» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса» | Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки)Игра малой подвижности «Семь сыновей»Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Весна» |
| 3 | Коммуникативная игра«Здравствуй, друг!»Логоритмика: «Петушок» | «Мыши в норке» (бег, подлезание)Подвижная игра «Подарки» (ходьба)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Пироги» |
| 4 | Психогимнастика: «Доброта» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Я вижу!» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

 **Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка» | «Пчелки и цветы» (бег, реагирование на сигнал)«Перелет птиц» (лазание)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание«Аромат цветка»  |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» | «Земля – небо» (бег)«Кегли» (катание шара)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил» |
| 3 | Динамическая пауза «Мартышки» | «Ровным кругом» (ходьба)«пастух и стадо» (ползание)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Сладкий сон»(колыбельная) |
| 4 | Ритмика «Вместе весело шагать» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Свинки» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

 **Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» | Подвижная игра «Совушка» (бег)Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны…» (прыжки, подскоки, бег)Подвижная игра по желанию детей | Логопедическая гимнастика |
| 2 | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) | «Ловишки» (бег)«Котята и щенята» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка» | Подвижная игра«Раз, два, три…насекомое замри!» (бег)Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Салат»Релаксация «Цветок» |
| 4 | Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Июнь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Психогимнастика«Веселые зверята» | Подвижная игра «Мышеловка» (бег)Подвижная игра «Сумей удержать» (с шариком на простыне)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины«Дождик» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» | Подвижная игра «День и ночь» (бег)Подвижная игра «Бездомный заяц» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация«На зеленой лужайке» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кузнечика» | Игра - соревнование«Что нужно для личной гигиены?»«Зеленая пружинка» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Ветерок» |
| 4 | Двигательное упражнение «Поход» (ходьба и бег с различным поло-жением рук и ног в чередовании) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса» |

**Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Июль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселые поросята» | «Цветные автомобили» (бег)Подвижная игра «Зайка скок, скок…» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Свинки» |
| 2 | Психогимнастика «Веселые зверята» | «Бездомный заяц» (прыжки)Подвижная игра «Сад – огород» (бег)Подвижная игра по желанию детей | «У кого какая песенка?»Пальчиковая гимнастика |
| 3 | Логоритмика«Руки в стороны» | Подвижная игра «Возьми мяч» (с использованием мяча)Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация«Воздушный шарик» |
| 4 | Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Суп» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 4-5 лет**

**Август**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу) | Подвижная игра «Найди свой цвет» (бег)Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Наши пальцы» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Птицы» | Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (бег)Подвижная игра «Выше земли» (прыжки, бег)Подвижная игра по желанию детей | Массаж лица «Воробей» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик…» (бег)Подвижная игра «Накинь кольцо» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Бабочка» |
| 4 | Психогимнастика «Веселье» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Релаксация «На морском берегу» |

  **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

 **Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№**  **недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1  |   Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей |
| 2  |  Работа со спортивными снарядамиПодвижная игра по желанию детей |
| 3  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка»( с использованием профилактическихупражнений) | Подвижная игра «Раз, два, три волшебный цветок замри!»(ходьба)Подвижная игра « Цветы и бабочки»(бег)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Аромат цветка» |
| 4  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей»( с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Кот и воробьи»(прыжки)Подвижная игра «Овощи – фрукты»(с мячом)Подвижная игра по желанию детей | Массаж лица «Воробей» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

 **Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **недели** |  **1часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием профилактических упражнений) | Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег)Подвижная игра «Сад – огород»(мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детей | Массаж шеи «Лук» |
| 2  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»(с использованием профилактическихупражнений) | Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье)Подвижная игра «Теремок»(хороводная)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика«Наши пальцы» |
| 3  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»(с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Мышеловка»(бег, подлезание)Подвижная игра «Не попадись»(прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Дыхательная гимнастика«Ветер»  |
| 4  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием профилактических упражнений) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз«Кукушка» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселые поросята» | Подвижная игра «Поросята и волк» (бег)Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация « На полянке» |
| 2 | Динамическая пауза «Мартышки» | Подвижная игра «Медведь» (бег)Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка?» (лазанье)Подвижная игра по желанию детей | **Самомассаж:**«Ежики» (с использованием массажных мячей) |
| 3 | Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег) | Подвижная игра «Займи место» (бег)Подвижная игра «Серсо» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |
| 4 | Психогимнастика «Выливание из кувшинчика» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк» | Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег)Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание«Аромат» со снежинкой |
| 2 | Ритмика «Вместе весело шагать» | Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки)Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Ветерок» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса» | Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами)Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Логопедическая гимнастика |
| 4 | Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Улитка» (нос) |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Психогимнастика Игра «Угадай настроение» | Игра – эстафета «Укрась елку» (бег)Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» | Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Упражнения на дыхание:«Дровосек»Пальчиковые игра«Ветер» |
| 3 | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Меткий стрелок» (метание)Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |
| 4 | Двигательная разминка «Баба – Яга» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки» | Эстафеты с прыжками, бегом, метаниемПодвижная игра «Сделай фигуру» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра«Варим суп» |
| 2 | Ритмический танец «Танец маленьких утят» | Подвижная игра «Семья» (бег)Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «На морском берегу» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты» | Подвижная игра «Самолеты» (бег)Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных зон «Неболейка» |
| 4 | Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди» | Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег)Подвижная игра «Попади в обруч» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Весна» |
| 2 | Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега) | Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег)Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Свинки» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок» | Игры с мячом по желанию детейПодвижная игра «Хитрая лиса» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Часы» |
| 4 | Психогимнастика«Веселые зверята» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» | Подвижная игра «Белки в дупле» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Аромат цветка»Гимнастика для шеи «Сидит белка» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» | Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег)Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Звуки леса» |
| 3 | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Птицы в гнездах» (бег)Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра)Подвижная игра по желанию детей | «У кого какая песенка?»Пальчиковая гимнастика |
| 4 | Динамическая пауза «Мартышки» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Самомассаж«Умная голова» (голова) |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка» | Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье)Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса» |
| 2 | Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» | Эстафеты с бегом, прыжками, метаниемПодвижная игра «Затейники» (ходьба)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Звуки леса» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» | Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег)Подвижная игра «Удочка» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Уши» |
| 4 | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание«Каша кипит» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Июнь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушата» | Подвижная игра «Карусель» (ходьба, бег)Подвижная игра «Лягушки и цапля» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Озорные глазки» |
| 2 | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Мышеловка» (бег, подлезание)Подвижная игра «Попади в мишень» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика«Пироги» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петушок» | Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег)Подвижная игра «Бездомный заяц» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Барабан» |
| 4 | Образные перевоплощения(Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолет) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Релаксация «Шум моря» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

**Июль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу) | Подвижная игра «Светофор» (бег)«Эстафета парами»Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса» | Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)Подвижная игра «Овощи» (ходьба)Подвижная игра по желанию | Самомассаж рук Божья коровка» |
| 3 | «Дорожка здоровья» | Игры с воздушными шарикамиПодвижная игра «Пустое место» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для стоп «Медведь» |
| 4 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание«Самоварчик кипит» |

**Оздоровительно – игровой час в ГОН 5-6 лет**

 **Август**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» | Подвижная игра «Совушка» (бег)Подвижная игра «Кто самый меткий?» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса» |
| 2 | Динамическая пауза «Мартышки» | Подвижная игра «Карусель» (бег)«Дорожка препятствий» (эстафета)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для стоп «Медведь» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе « Кот ученый» | Подвижная игра»Ловишки – перебежки» (бег)Подвижная игра «Прыг, прыг, скок» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Мяч» |
| 4 | Двигательное упражнение «Поход» (ходьба и бег с различным поло-жением рук и ног в чередовании) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Комары» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** **недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1  |   Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей |
| 2  |  Работа со спортивными снарядамиПодвижная игра по желанию детей |
| 3  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова»( с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег)Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Петух» |
| 4  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»( с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Белки» (лазанье)Подвижная игра «Два и три»(перестроение)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

 **Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
|  1  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног «Спор овощей» (с использованием профилактических упражнений) | Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег)Подвижная игра «Овощи»(мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Суп» |
|  2  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»(с использованием профилактических упражнений) | Подвижная игра «Мы, веселые ребята» (бег)Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер)Подвижная игра по желанию детей | Дыхательная гимнастика«Самовар» |
|  3  |  Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием профилактических упражнений) | Эстафета «Строим дом»(бег)Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика«Мебель» |
|  4  | Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» (с использованием профилактических упражнений) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз«Солнечный зайчик» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки» | Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег)Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом)Подвижная игра по желанию детей | Логопедическая гимнастика |
| 2 | Образные перевоплощения(Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолет) | Подвижная игра «Удочка» (прыжки)Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Я отдыхаю!» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру» | Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарамиПодвижная игра «Кенгуру» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |
| 4 | Психогимнастика «Выливание из кувшинчика» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки» | Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание)Подвижная игра «Два Мороза» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Точечный самомассаж«Зимняя сказка»Упражнение на дыхание «Вьюга» |
| 2 | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег)Игра – эстафета «Построим дом»Подвижная игра по желанию детей | Точечный самомассаж«Гномик» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга» | Подвижная игра «Бабка – Ежка» (бег)Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание)Подвижная игра по желанию детей |  Самомассаж«Умывалочка» (лицо) |
| 4 | Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Самовар» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ритмика с мячами | Подвижная игра «Метель и солнце» (бег)Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для стоп «Медведь» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежная королева» | Подвижная игра «Снежная королева» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Муха» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень» | Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег)Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание«Морозко»  |
| 4 | Динамическая пауза«Мартышки» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Улитка» (нос)  |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами» | Полоса препятствийПодвижная игра «Пожарные на учении» (лазание)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Сладкий сон»(колыбельная) |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка» | Подвижная игра «Совушка – сова» (бег)Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание)Подвижная игра по желанию | «У кого какая песенка?»Пальчиковая гимнастика |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолеты» | Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра «Самолеты» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Воздушный шар» |
| 4 | Ритмика «Вместе весело шагать» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» | Подвижная игра «Детеныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки)Подвижная игра «Туннель» (ползание)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «На морском берегу» |
| 2 | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках)Подвижная игра «Встреча» (глазомер)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание:«Бабочка» «Дровосек» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди» | Подвижная игра «Гуси - лебеди» (бег)Подвижная игра «Переправа на плотах» (равновесие)Подвижная игра по желанию детей |  Пальчиковая гимнастика«Птичий праздник» |
| 4 | Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз«Зоркие глаза»  |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы» | Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег)Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазанье, прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» | Подвижная игра «Займи гнездо» (бег)Подвижная игра « Выше земли» (прыжки, лазанье)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник» |
| 3 | Ритмический танец «Танец маленьких утят» | Подвижная игра «Перелет птиц» (лазанье)Подвижная игра «Совушка» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж «Уши» |
| 4 | Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Пчела – оса» |

**Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» | Подвижная игра «Паук и муха» (бег)Подвижная игра «Удочка» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж рук «Божья коровка» |
| 2 | Психогимнастика Игра «Угадай настроение» | Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег)Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Мяч» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки» | Подвижная игра «Веселые мотыльки» (бег)Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывание и приседания)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Комары» |
| 4 | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Релаксация «Звуки леса» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Июнь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Двигательное упражнение «Поход» (ходьба и бег с различным поло-жением рук и ног в чередовании) | Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазание)Подвижная игра «Ловишки парами» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Самомассаж рук «Мыло» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселые петрушки» | Подвижная игра «Затейники» (ходьба)Подвижная игра «Охотники и звери» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Дыхательное упражнение «Фырканье» |
| 3 | «Дорожка здоровья» | Подвижная игра «Выше земли» (бег, прыжки)Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Слова» |
| 4 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кузнечики» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Оздоровительные упражнения для горлаСамомассаж «Лук» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Июль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселый паровозик» | Подвижная игра «Светофор» (бег)Подвижная игра «Удочка» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей | Упражнение для ног «Котенок» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка» | Подвижная игра «Палочка – превращалочка» (бег)Подвижная игра «Колобок» (передача мяча по кругу)Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» |
| 3 | Динамическая пауза «Мартышки» | Подвижная игра «Скульптура» (бег)Подвижная игра «Гори, гори ясно» (ориентировка в пространстве)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Суп» |
| 4 | Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Самомассаж головы «Ежик» |

 **Оздоровительно – игровой час в ГОН 6-7 лет**

**Август**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** |  **1 часть** |  **2 часть** |  **3 часть** |
| 1 | Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега) | Подвижная игра «Дедушка Рожок» (бег)Подвижная игра «Свободное место» (реакция на сигнал)Подвижная игра по желанию детей | Массаж спины «Свинки» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе Волк» | Игры – эстафеты (бег, прыжки, метание)Подвижная игра «Волчата и лисята» (бег)Подвижная игра по желанию детей | Релаксация «Звуки леса» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята» | Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег)Игра – эстафета «Посадка картофеля»Подвижная игра по желанию детей | Гимнастика для глаз «Носик» |
| 4 | «Дорожка здоровья» | Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей | Пальчиковая игра «Пироги» |

**Мониторинг образовательной деятельности**

Мониторинг используется для выявления уровня

* усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», это:

- уровнифизического развития (основных движений),

- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)

Планируемые промежуточные результаты указаны в примерной образовательной программе « Детство»

**Педагогический анализ** проводится 2 раза в год: в августе (4 неделя) и сентябре (первая неделя), в мае (1,2 недели).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, а в январе проводится промежуточная диагностика.

**Диагностика усвоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компонент программы | Критерии усвоения  | Методики обследования |
| Развитие физических качеств  Накопление и обогащение двигательного опыта Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Развитие скоростных, силовых качеств. Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.Развитие интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься, умение организовать подвижные игры.Сформированность потребности в здоровом образе жизни. | «Показатели физической подготовленности детей».В.Г.Фролов,Г.П.Юрко«Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская |

**Карта оценки уровня усвоения программы по результатам диагностики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Ф.И.*** ***ребенка*** | ***Начало года*** | ***Конец года*** |
| ***прыжки*** | ***метание*** | ***бег*** | ***форми-******рование******представ-******лений******о ЗОЖ*** | ***прыжки*** | ***метание*** | ***бег*** | ***форми-******рование******представ-******лений******о ЗОЖ*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Планируемый результат усвоения программы:***

* Развиты основные физические качества и потребность в двигательной активности.
* Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
* Эмоционально относится к предложенному заданию.
* Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

***Уровни усвоения программы:***

**В** (высокий) – программа усвоена полностью;

**С** (средний) – программа усвоена условно;

**Н** (низкий) – программа не усвоена.

**Взаимодействие педагогов**

***Цель*:** Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

***Задачи:***

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.

2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

***Формы организации:***

* Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
* Совместная воспитательно-образовательная деятельность
* Консультации
* Коллективные просмотры
* Методические выставки
* Тренинги
* Практикумы

**2.5. Система работы с родителями воспитанников**

***Цель***: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

***Задачи:***

1. Повышать уровень культуры родителей, их ком­петентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ре­бенка.

4. Воспитывать у родителей от­ветственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

***Формы организации:***

Родительские собрания

Лекции

Консультации

Беседы

Семинары – практикумы. Тренинги

Совместные занятия, праздники, развлечения

***Предполагаемый результат:***

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве се­мей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские пози­ции.

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

* НОД тренировочного типа
* Тематические занятия
* Фронтальный способ
* Поточный способ
* Групповой способ
* Индивидуальный способ
* Контрольно-проверочные НОД

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:**

* Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
* Учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;
* Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
* Дыхательная гимнастика;
* Пальчиковая гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
* Физкультминутки

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**3.1. Режим дня в детском саду**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Холодный период года (сентябрь—май)**

|  |  |
| --- | --- |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение | 7.00—8.45 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45—8.50 |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.50—9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв) | 9.00—10.35 |
| Подготовка ко второму завтраку. Завтрак | 10.35-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки | 11.00-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30—13.50 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном | 12.50—13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00—15.10 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры | 15.10—15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25—16.10 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей | 15.10—16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.40—19.00 |
| Уход домой | до 19.00 |
| **Теплый период года (июнь—август)** |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность | 7.00—8.25 |
| Завтрак | 8.25—8.55 |
| Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.55—9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30—12.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.40—13.00 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном | 13.10-13.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.10—15.10 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры | 15.10—15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25—16.10 |
| Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности | 16.10—16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.40—19.00 |
| Уход домой | до 19.00 |

 |

**3.1. Структура организации образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название деятельности | Количество в неделю | Структура организации образовательной области «Физическое развитие» |
| Физическая культура | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название деятельности | Количествов неделю | Количествов месяц | Количествов год |
| Физическая культура | 3 | 12 | 114 |

 |
| **Длительность 1 образовательной ситуации составляет ГОН :****2-3 лет- 10 минут****3-4 лет – 15 минут****4-5 лет - 20 минут****5-6 лет- 25 минут****6-7лет – 30 минут** |

В  середине года (1 неделя января ) в рабочей программе запланированы для воспитанников детского сада недельные каникулы (СанПиН 2.4.1.2660 – 10), во время которых проводятся НОД только эстетическо-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

**3.2. Развивающая предметно-пространственная среда по образовательной области «Физическая культура»**

 Физкультурно – игровое оборудование представляет собой развивающую среду, которая имеет 4 признака:

* Комфортность и безопасность (подушки, коврики. НОД может проходит в групповых комнатах и спальнях, раздевалках и холлах. Все это формирует чувство уверенности и защищенности).
* Обеспечение богатства сенсорных впечатлений (пособия разных материалов, многообразных цветов и форм).
* Обеспечение самостоятельности индивидуальной деятельности (Соблюдение этого правила помогает составлению субъективной позиции ребенка, интериоризация приобретенного опыта)
* Обеспечение возможности исследования (Среда, развивающая движение, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытание ребенком своих способностей, овладения культурой движений своим путем.)

**Технические средства обучения**

* Музыкальный центр
* Проектор
* Экран
* Магнитофон
* Ауди и СD диски

**3.3. Учебно-методическое обеспечение**

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2013г.

*-*Методический комплект программы «Детство», Образовательная область «Физическая культура»; Сапкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2013.

-Физическое развитие детей 2-7 лет; Е.И. Подольская, Волгоград 2013.

-Развитие двигательных способностей старших дошкольников; Т.В. Хабарова, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.

-Физическая культура в детском саду, система работы в подготовительной к школе группе; Л.И. Пензулаева, МОЗАЙКА – СИНТЕЗ Москва, 2012.

 1. В. Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое обеспечение. – М.: ЛИПКА – ПРЕСС, 2000.

2. Веселый детский сад. – Ростов – на – Дону. Феникс, 2000. Автор – составитель Руденко В.И.

3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2004.

4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005.

5. Подвижные игры и забавы (авторы сост. Н.В. Чаморова, М.А. Шух. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.

6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

7. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

8. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века. (Авторы – сост. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2000.

9. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

10. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

11. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

12. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

13. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) /Авторы – сост. Н.А. Фомина и др. – Волгоград: Учитель, 2004.

14. Л.Н. Сивачева. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. - СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

15. Дайлидене И.П. Поиграем, малыш!: Кн. для работников дошкольных учреждений и родителей. – М.: Просвещение, 1992.

16. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

17. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт. сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005

18.«Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н.Козак

19.«Быть здоровыми хотим», М.Ю.Картушина.

20.«Диагностика культуры здоровья дошкольников, В.А.Деркунская.

21. «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак.

22.«Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко

23.Периодическая печать.

24.Интернет- ресурсы.

**4. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ.**