

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 10 «БЕЛОЧКА»**

Принято на педагогическом  
совете № 5 от 14.05.2015



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
ДС № 10 «Белочка»  
С.А. Головина  
14.05.2015

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (ПРОЕКТ)  
инструктора по физической культуре  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
МАДОУ ДС № 10 «БЕЛОЧКА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 лет  
на 2015-2016 учебный год**

НИЖНЕВАРТОВСК, 2015

## **Содержание:**

### **Пояснительная записка**

- Принципы и подходы к формированию программы
- Цели и задачи реализации образовательной области «Физическая культура»
- Возрастные особенности детей 4-5 лет

### **Основная часть**

- Связь с другими образовательными областями
- Объем образовательной нагрузки
- Содержание работы по физическому воспитанию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет
- Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»
- Комплексно-тематический принцип построения программы
- Целевые ориентиры освоения программы
- Педагогическая диагностика
- Работа с родителями
- Вариативная часть
- Список литературы.

## Пояснительная записка

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для успешной реализации поставленных задач так же использую программы дополнительного образования и методические пособия:  
«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М. Новикова; «Оздоровительная гимнастика для детей 6-7 лет», Л.И. Пензулаева  
«Физкультурные занятия в детском саду». Средняя группа», Л.И. Пензулаева; «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.  
«Методика проведения подвижных игр» Э.Я. Степаненкова.  
«Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова.

**Цели и задачи реализации образовательной области  
«Физическая культура»**

**Цель:**

- приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;
- освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений.

**Задачи воспитания и развития детей 4-5 лет:**

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Детям исполнилось четыре года, они перешли в среднюю группу детского сада.

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

*На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого.* Серьезную ошибку совершает взрослый, если отмахивается от вопросов ребенка, не замечает их или отвечает с раздражением, торопливо, без охоты. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность обсуждать их на равных помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой – укрепляет доверие дошкольников к взрослому. Это способствует появлению чувства уважения к старшим.

Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

*Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.*

*Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей.*

*У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.*

Значительное время отводится для игр по выбору детей.

Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. У детей идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства становятся более глубокими, устойчивыми; прежнее радостное чувство от общения с окружающими постепенно перерастает в более сложное чувство симпатии, привязанности.

Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет* – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия..

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками.

Внимательное, заботливое отношение воспитателя к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

### Связь с другими образовательными областями

<b>Образовательная область</b>	<b>Интеграция с другими образовательными</b>	<b>Способы интеграции</b>
--------------------------------	--	---------------------------

	<i>областями</i>	
	<b>Средняя группа</b>	
	<p>«Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд».</p>	<p>Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), в отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, в формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни.</p>

### Физическое развитие

Образовательная область	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (в соответствии с СанПиН), в <i>минутах</i>			Непосредственно образовательная деятельность (вместо традиционного учебного блока, в соответствии с СанПиН), в <i>минутах</i>	
	Физическая культура	Утренняя гимнастика	8	<b>28</b>	Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры и др. виды физической
	Подвижные игры и	20			

	физические упражнения на прогулке			активности в физкультурном зале и на воздухе	
Здоровье	Закаливание после дневного сна	7	7	Беседы о здоровом образе жизни, закаливающие мероприятия, формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания в течение дня	10 в неделю или 2 минуты в день
Продолжительность:	35 минут в день			60 в неделю или 12 минут в день	
	Всего: 35 минут + 12 минут = 47 минут в день				

Физическое развитие (47 минут) + Художественно-эстетическое развитие (37 минут) = 84 минуты = 53 % общего объема образовательной нагрузки.

Познавательно-речевое развитие (51 минута) + Социально-личностное развитие (24 минуты) = 75 минут = 47 % общего объема образовательной нагрузки.

Общее количество времени - 159 минут = 2 часа 39

*Содержание образовательной области «Физическая культура»*

*Средняя группа (4-5 лет)*



**Задачи:** Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканием и смыканием на вытянутые руки. Учить правильно, принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно, скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх. Развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др. Формировать правильную осанку.

**Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет  
(программный минимум)**

Содержание работы			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками

<p>30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).</p>	<p>равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>(не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
<p><b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b></p>	<p><b><i>Упражнения в прыжках.</i></b></p>	<p><b><i>Построения и перестроения.</i></b></p>	<p><b><i>Музыкально-ритмические упражнения</i></b></p>
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуя шагом.</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>

<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>	<b>Упражнения для туловища.</b>	<b>Упражнения для ног.</b>	<b>Исходные положения</b>
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>
<b>Спортивные упражнения</b>			
<b>Катание на санках.</b>	<b>Скольжение.</b>	<b>Ходьба на лыжах.</b>	<b>Катание на велосипеде.</b>

<p>Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.</p>	<p>. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).</p>	<p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5–1 км. Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».</p>	<p>Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.</p>
--	--	--	---

<b>Подвижные</b>	<b>игры</b>
------------------	-------------

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
<p>«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»</p>	<p>«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».</p>	<p>«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».</p>	<p>«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».</p>	<p>««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».</p>

### ***О чем узнают дети***

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

<b>Интегративные качества</b>	<b>Динамика формирования интегративных качеств</b>
<b>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</b>	<b>Физическая культура</b> Биологический возраст ребенка соответствует паспортному (Приложение 5). Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика (Приложение 1). Физиометрические показатели соответствуют возрастнo-половым нормативам (Приложение 2). Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнo-половым нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам (Приложение 3). Отсутствие частой заболеваемости (Приложение 4). Выполняет основные гигиенические процедуры, имеет некоторые навыки ЗОЖ (см. интегративное качество «овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).

**Чтение художественной литературы**

	<p>Имеет элементарные гигиенические навыки, необходимые для чтения, овладевает первоначальной читательской культурой.</p> <p><b>Коммуникация</b>          Рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков: одевания на прогулку, приема пищи и пользовании столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены (расчески, зубной щетки, носового платка, полотенца). Беседует с воспитателями и детьми о пользе и процедуре закаливания.</p> <p><b>Музыка</b>          Выполняет простейшие танцевальные движения.</p> <p><b>Художественное творчество (мелкая моторика)</b>          См. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»</p>
<p><b>2. Любознательный, активный</b></p>	<p>Любознательность вызывает что-то новое, неизвестное и незнакомое ребенку. Начинает интересоваться причинами явлений. Проявляет интерес к своему и противоположному полу.</p> <p><b>Физическая культура</b>          Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.</p> <p><b>Социализация</b>          Проявляет интерес к общественным явлениям. Задает вопросы о себе, родителях, детском саде, школе, профессиях взрослых и т.п. Активно включается в игры и занятия как самостоятельно, так и по предложению других (взрослых и детей), отражая социальные роли через образ взрослого. Предлагает несложные сюжеты для игр. Задает вопросы о прошлом и будущем.</p> <p><b>Труд</b>          Выполняет необходимые трудовые действия по собственной инициативе, или включаясь в инициативу сверстника. Активно включается в более сложные, выполняемые взрослым, трудовые процессы, пытается соотнести их со своими возможностями. Проявляет интерес, активность к выбору трудовой деятельности в соответствии с гендерной ролью.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b>          Проявляет интерес к процессу чтения, героям и причинам их поступков, ситуациям, как соотносимым с личным опытом, так и выходящим за пределы непосредственного восприятия. Выражается желание участвовать в инсценировке отдельных отрывков произведений.</p> <p><b>Коммуникация и Познание</b></p>

	<p>Проявляет познавательный интерес в процессе общения со взрослыми и сверстниками: задает вопросы поискового характера (почему? зачем?). В процессе совместной исследовательской деятельности активно познает и называет свойства и качества предметов (цвет, размер, форму, характер поверхности, материал, из которого сделан предмет, способы его использования и другие), обследовательские действия (погладить, сжать, смять, намочить, разрезать, насыпать и т.д.). Способен к объединению предметов в видовые категории с указанием характерных признаков (чашки и стаканы, платья и юбки, стулья и кресла). Способен к объединению предметов в родовые категории (одежда, мебель, посуда). Отгадывает и сочиняет описательные загадки о предметах и объектах природы.</p> <p><b>Музыка</b> Проявляет интерес к разным видам самостоятельной музыкальной деятельности, избирательность в предпочтении видов исполнительской деятельности (пение, танец и пр.). Проявляет потребность и желание делать попытки самостоятельного исполнительства.</p> <p><b>Художественное творчество</b> Проявляет интерес к произведениям народного, декоративно-прикладного и изобразительного искусства с понятным для него содержанием, задает вопросы. Способен самостоятельно действовать в повседневной жизни с изобразительными материалами, пластическими материалами, используя различные способы действия с ними, деталями конструктора.</p>
<p><b>3. Эмоционально отзывчивый</b></p>	<p>Эмоционально откликается на положительные эмоции сверстников. Экспрессия эмоций начинает проявляться дифференцированно, в соответствии с полом. К переживающему отрицательные эмоции сверстнику привлекает внимание взрослых.</p> <p><b>Физическая культура</b> Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.</p> <p><b>Социализация</b> Проявляет сочувствие к близким людям, привлекательным персонажам художественных произведений (книг, картин, мультфильмов, кинофильмов), сопереживает им, сорадуется. Адекватно откликается на радостные и печальные события в ближайшем социуме. Проявляет отзывчивость. Эмоционально воспринимает праздники. Эмоционально предвосхищает ближайшее будущее.</p> <p><b>Труд</b> Испытывает удовольствие от процесса и результата собственной трудовой деятельности.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b> Живо откликается на прочитанное, рассказывает о нем, проявляя разную степень выражения эмоций. Может самостоятельно придумывать разные варианты продолжения сюжета (грустные, радостные, загадочные) в связи с собственными эмоциональными запросами. Публично читает стихотворения наизусть, стремясь передать свои</p>

	<p>переживания голосом, мимикой.</p> <p><b>Коммуникация</b> Использует средства интонационной речевой выразительности (силу голоса, интонацию, ритм и темп речи), для привлечения и сохранения внимания сверстника в процессе речевого общения. Выразительно читает стихи, пересказывает короткие рассказы, передавая свое отношение к героям. Использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания для поддержания сотрудничества, установления отношений со сверстниками и взрослыми. Передает с помощью образных средств языка эмоциональные состояния людей (девочка испугалась, мама удивилась) и животных (кошка сердится, она не поймала мышку; обезьяна радуется - у нее есть вкусный банан).</p> <p><b>Музыка</b> Эмоционально отзывается на яркие «изобразительные» образы. Понимает «значение» образа (это – лошадка).</p> <p><b>Художественное творчество</b> Начинает эмоционально откликаться на произведения искусства, в которых переданы разные эмоциональные состояния людей, животных (радуется, сердится).</p>
<p><b>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</b></p>	<p>Отношения со сверстниками носят соревновательный характер. Общение регулируется взрослым. При осуществлении детских видов деятельности ориентируется на сверстников, вызывающих симпатию. Под руководством взрослого участвует в создании совместного продукта в продуктивных видах деятельности.</p> <p><b>Здоровье и Физическая культура</b> Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p> <p><b>Социализация</b> Откликается на предложение общения и сам инициирует его. Достигает успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и некоторыми детьми в различных видах деятельности. Поддерживает дружеские, доброжелательные отношения с детьми своего и противоположного пола.</p> <p><b>Труд</b> Ситуативно проявляет взаимопомощь в освоенных видах детского труда.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b> Вступает в диалог с о взрослыми и другими детьми по поводу прочитанного (не только отвечает на вопросы, но и сам задает вопросы по тексту: Почему? Зачем?). Пытается рассуждать о героях (их облике, поступках, отношениях).</p> <p><b>Коммуникация</b> Проявляет инициативность и самостоятельность в общении со взрослыми и сверстниками (задает вопросы, рассказывает о событиях, начинает разговор, приглашает к деятельности), избирательность во взаимоотношениях</p>



	<p>и общении со сверстниками: появляются предпочтения в выборе партнеров по играм и общению («люблю играть с Наташей в куклы», «лучше играть с мальчишками, они веселые»).Использует элементы объяснения и убеждения при сговоре на игру, при разрешении конфликтов. В игровом общении ориентируется на ролевые высказывания партнеров, поддерживает их. Владеет элементарными правилами речевого этикета: не перебивает взрослого, вежливо обращается к нему.</p> <p><b>Музыка</b> Общается и сообщает о себе, о своем настроении с помощью музыки. Формулирует просьбы и желания, связанные с музыкально-художественной деятельностью. Взаимодействует со сверстниками в совместной музыкальной деятельности (слушание, пение, танец, элементарное музицирование).</p> <p><b>Художественное творчество</b> Начинает проявлять заинтересованность в сотрудничестве со взрослым, как с партнером. Участвует в обсуждении будущего продукта деятельности. Начинает воспринимать со стороны взрослого замечания, предложения, направленные на совершенствование созданного им продукта.</p>
<p><b>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</b></p>	<p>Осознает необходимость соблюдения правил поведения. Чаще использует их для контроля за поведением сверстников.</p> <p><b>Физическая культура</b> Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p> <p><b>Социализация</b> Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая положительные взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (не мешать друг другу, при необходимости – помогать, считаться с интересами и желаниями партнеров и др.). Выполняет некоторые просьбы и поручения взрослых («Помоги Ирине Петровне разложить ложки», «Полей цветок»). Ориентируется на эталоны поведения, соответствующие гендерным стереотипам (мужественность, женственность). Имеет представление о некоторых моральных нормах и правилах поведения, отражающих противоположные моральные понятия (3-4) (например, жадность – щедрость, эгоизм – альтруизм). В большинстве случаев использует для характеристики нравственных качеств, свойств, проявлений слова «плохо (плохой) – хорошо (хороший), добро (добрый) - зло (злой)». Осознает социально-положительную оценку нравственных качеств, действий, проявлений, поступков. Обнаруживает знания о некоторых нравственных чувствах и эмоциях (стыд, любовь). В целом позитивно относится к требованиям выполнения моральных норм и правил поведения. Приводит некоторые примеры (1-2) положительного (нравственного) и отрицательного (безнравственного) поведения, из жизни, мультфильмов, книг и др. В практике общения и взаимоотношений с людьми по просьбе взрослого и в отдельных случаях самостоятельно совершает нравственно-направленные</p>

	<p>действия (поделиться чем-либо, помочь сделать что-либо).</p> <p><b>Труд</b> Устойчиво проявляет самостоятельность, настойчивость, стремление к получению результата, преодолению препятствий.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b> Умеет слушать художественное произведение с устойчивым интересом (не менее 10 минут). Запоминает прочитанное и недолгое время удерживает информацию (о писателе, содержании произведения) в памяти. Знаком с книжным уголком (библиотекой), с правилами поведения в этих местах.</p> <p><b>Безопасность</b> При напоминании взрослого проявляет осторожность и предусмотрительность в незнакомой (потенциально опасной) ситуации. Ситуативно выполняет правила безопасного для окружающего мира природы поведения (не ходить по клумбам, газонам, не рвать растения, листья и ветки деревьев и кустарников, не распугивать птиц, не засорять водоемы, не оставлять мусор в лесу, парке, не пользоваться огнем без взрослого).</p> <p><b>Коммуникация</b> Без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста». Использует слова и выражения, отражающие нравственные представления (добрый, злой, вежливый, грубый, и т.п.). Испытывает потребность в сотрудничестве со сверстниками во всех видах деятельности: в сюжетно-ролевой игре, в процессе чтения художественной литературы, в продуктивных видах деятельности (изобразительной, конструктивной, трудовой и др.). Стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников.</p> <p><b>Музыка</b> Соблюдает элементарные правила поведения в коллективной музыкально-художественной деятельности.</p> <p><b>Художественное творчество</b> Может управлять своим поведением под руководством взрослого и в тех случаях, когда это для него интересно или эмоционально значимо. Способен соблюдать общепринятые нормы и правила поведения: не использует работу сверстника без его разрешения; по окончании работы убирает свое рабочее место.</p>
<p><b>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</b></p>	<p>Интеллектуальные задачи решает как в практических действиях, так и с использованием наглядно-образных средств. При решении личностных задач ориентируется на реакции взрослого и сверстника.</p> <p><b>Физическая культура</b> Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.</p>

**Социализация**

Воспроизводит самостоятельно или по указанию взрослого некоторые образцы социального поведения взрослых или детей (персонажей литературных произведений, мультфильмов и др.) в играх, повседневной жизни. Умеет распределять роли, отбирать необходимые атрибуты, предметы, игрушки и вариативно использовать их. Умеет играть на темы из окружающей жизни и по мотивам литературных произведений, мультфильмов с 3-4 детьми. Выполняет разнообразные роли (папы, ребенка, врача, больного, парикмахера, клиента и др.), взаимодействуя с другими действующими лицами. В большинстве случаев устанавливает положительные взаимоотношения в игре, проявляет желание считаться с интересами других детей, преодолевает конфликтные ситуации, не выходя из игры. В театрализованных и режиссерских играх разыгрывает ситуации по несложным сюжетам (из мультфильмов, сказок), используя игрушки, предметы и некоторые (1-2) средства выразительности – жесты, мимику, интонацию.

**Труд**

Самостоятельно (или с помощью взрослого) ставит цель и планирует основные этапы труда. Ситуативно оценивает качество полученного результата.

**Безопасность**

Пытается объяснить другому необходимость действовать определенным образом в потенциально опасной ситуации. Может обратиться за помощью к взрослому в стандартной опасной ситуации.

**Чтение художественной литературы**

Проявляет творческие способности: на основе прочитанного начинает выстраивать свои версии сюжетных ходов, создавать словесные картинки. Использует читательский опыт в других видах детской деятельности.

**Коммуникация**

Проявляет инициативу в общении со взрослыми и сверстниками; решает бытовые и игровые задачи посредством общения со взрослыми и сверстниками: узнает новую информацию, выражает просьбу, жалобу, высказывает желания, избегает конфликта. Устанавливает причинно-следственные связи и отражает их в речи в ответах в форме сложноподчиненных предложений. Самоутверждается в коллективе сверстников.

**Познание**

Развивается исследовательская деятельность с использованием простейших наглядных схем. Решает задачи на основе применения простых схем. Выявляет и анализирует такие отношения, как начало процесса, середина и окончание. Развивается познавательное и эмоциональное воображение. Создает детализированные образы предметов.

**Музыка**

Самостоятельно выбирает предпочитаемые виды музыкально-художественной деятельности. Интерпретирует характер музыкальных образов, выразительные средства музыки. Импровизирует в предпочитаемых видах музыкально-художественной деятельности.

	<p><b>Художественное творчество</b> Способен ставить несколько простых, но взаимосвязанных целей (нарисовать и закрасить созданное изображение) и при поддержке взрослого реализовывать их.</p>
<p><b>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</b></p>	<p><b>Физическая культура</b> Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p> <p><b>Социализация</b> Положительно оценивает себя на основе представлений о некоторых своих качествах, особенностях. Знает свой пол и элементарные проявления гендерных ролей (мужчины ответственные, сильные, защищают слабых – женщин, детей, стариков; женщины – ласковые, заботливые; мальчикам нельзя обижать девочек, их надо защищать, заступаться за них и т.п.), свою страну, улицу, на которой живет, столицу России, президента. Имеет представление о правилах культурного поведения в обществе, о собственной национальности, флаге государства.</p> <p><b>Труд</b> С помощью взрослого начинает замечать некоторые гендерные и индивидуальные особенности трудовой деятельности (собственной, других детей, взрослых). Имеет представление о ряде профессий, направленных на удовлетворение потребностей человека и общества (цели, основное содержание конкретных видов труда, имеющих понятный ребенку результат, мотивы труда).</p> <p><b>Безопасность</b> Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (бытовых, социальных, природных), некоторых способах безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях. Владеет способами безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях (при использовании колющих и режущих инструментов, бытовых приборов, на проезжей части дороги, при переходе улиц, перекрестков, при перемещении в лифте, автомобиле и следует им при напоминании взрослого). Имеет представление о некоторых источниках опасности для окружающего мира природы (транспорт, неосторожные действия человека) и некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций (лесные пожары, вырубка деревьев) и правилах безопасного для окружающего мира природы поведения.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b> Знает тематически разнообразные произведения, умеет классифицировать произведения по темам: «о маме», «о природе», «о животных», «о детях» и т.п.</p> <p><b>Коммуникация</b> Разговаривает со взрослым об обязанностях и деятельности членов своей семьи, рассказывая о произошедших</p>

	<p>семейных событиях, праздниках, о любимой игрушке, о домашнем животном. В общении с воспитателем и сверстниками рассказывает о повадках и приспособительных особенностях животных и растений к среде обитания. Беседует с воспитателем о профессиях работников детского сада: помощника (младшего) воспитателя, повара, медицинской сестры, воспитателя, прачки. Знает и использует в речи название страны и города, в котором живет.</p> <p><b>Познание</b> Имеет представления о наглядных свойствах предметов, включая изменения этих свойств.</p> <p><b>Музыка</b> Имеет первичные представления о том, что музыка выражает эмоции, настроение, характер человека, элементарные музыковедческие представления о свойствах музыкального звука, о том, что можно пользоваться разными средствами (голосом, телом, приемами игры на инструментах) для создания собственных музыкальных образов, характеров, настроений.</p> <p><b>Художественное творчество</b> Примитивно изображает то, что для него (мальчика или девочки) интересно - себя, своих друзей, родных и близких, образы окружающего мира (овощи, фрукты, деревья, кустарники, животные и человек, сооружения, машины и др.); явления природы (дождь, снегопад и др.) и яркие события общественной жизни (праздники и др.). Начинает самостоятельно находить для изображения простые сюжеты в окружающей жизни, художественной литературе и природе.</p>
<p><b>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</b></p>	<p>Умеет действовать по простому правилу или образцу при постоянном контроле со стороны взрослых.</p> <p><b>Физическая культура</b> Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p> <p><b>Безопасность</b> Действует по инструкции взрослого в стандартной опасной ситуации.</p> <p><b>Коммуникация</b> Придерживается основных норм и правил поведения при напоминании взрослого или сверстников.</p> <p><b>Познание</b> Выполняет конструкцию из строительного материала по плану, предложенному взрослым, а также по собственному плану.</p> <p><b>Музыка</b> Следует показу и объяснению при разучивании песен, танцев и т.п.</p> <p><b>Художественное творчество</b> Слушает взрослого и выполняет его инструкцию.</p>

<p><b>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</b></p>	<p><b>Здоровье</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарно охарактеризовать свое самочувствие;</li> <li>- привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания;</li> <li>- самостоятельно правильно выполнять процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;</li> <li>- самостоятельно следить за своим внешним видом и внешним видом других детей;</li> <li>- помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы;</li> <li>- самостоятельно есть, соблюдая правила поведения за столом;</li> <li>- самостоятельно одеваться и раздеваться, помогать в этом сверстникам или младшим детям;</li> <li>- элементарно ухаживать за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.</li> </ul> <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.</p> <p><i>Ходьба, бег, упражнения в равновесии:</i></p> <p>ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;</p> <p>ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом – прямо, приставным шагом - боком;</p> <p>бегать непрерывно 1-1,5 мин;</p> <p>пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;</p> <p>пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;</p> <p>пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);</p> <p>перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или 5-6 набивных мячей; кружится в обе стороны.</p> <p><i>Прыжки:</i></p> <p>подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;</p> <p>перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5-10 см);</p> <p>выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;</p> <p>прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);</p> <p>прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.</p>
--	--

*Метание, бросание:*

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5-6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

*Лазание, ползание:*

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- перелезать через бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;
- для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;
- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

*Спортивные развлечения:*

кататься на санках с горы, катать сверстников, научить малыша подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее;

скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево;

играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; сидя на мелком месте, выполнять движения ногами (вверх и вниз); ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально); приседая, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, подуть на воду; плавать любым удобным способом;

ходить на лыжах по слабопересеченной местности; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом;

делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны; взбираться на горку ступающим шагом прямо, наискось, «полуелочкой»; проходить на лыжах 500-1000 м; подавать и снимать лыжи, ставить их на место.

### **Труд**

- самостоятельно одеваться и раздеваться (обуваться-разуваться); складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить одежду, обувь в порядок - чистить, сушить;
- с помощью взрослого замечать беспорядок во внешнем виде и самостоятельно его устранять;
- под контролем взрослого поддерживать порядок в группе и на участке;
- самостоятельно выполнять трудовые процессы, связанные с дежурством по столовой, контролировать качество, стремиться улучшить результат;
- самостоятельно выполнять ряд доступных трудовых процессов по уходу за растениями и животными в уголке природы и на участке.

### **Коммуникация**

- самостоятельно пересказывать знакомое литературное произведение;
- рассказывать о содержании сюжетной картины;
- составлять описательный рассказ о знакомой игрушке, предмете;
- передавать в форме рассказа впечатления и события из личного опыта;
- чисто произносить звуки родного языка;
- четко воспроизводить фонетический и морфологический рисунок слова;
- дифференцировать на слух гласные и согласные звуки;
- использовать в речи сложноподчиненные предложения;
- проявлять словотворчество в процессе освоения языка.

### **Музыка**

- музыкальным слухом (интонационным, мелодическим, гармоническим, ладовым);
- исполнять песни в хоре, простейшие танцы, элементарные партии для детских музыкальных инструментов;
- координировать слух и голос;
- певческими навыками (чистотой интонирования, дыханием, дикцией, слаженностью).

листа бумаги: 1) по диагонали; 2) пополам с совмещением противоположных сторон и углов и может изготавливать простые поделки на основе этих способов.



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

*Цели:* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

<b>Режимные моменты</b>	<b>Совместная деятельность с педагогом</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьёй</b>
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом Семейный туризм

## Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность осуществляемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность с семьей
1	2	3	4	5	6
<i>Сентябрь</i> <i>1 неделя</i>	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры – ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Разучить п/игру «Найди себе пару».	Закреплять умение принимать и.п. для ног в прыжках в длину с места в упражнении «Перепрыгни через ручей» (ширина ручья 50 см)	Игры по желанию детей	
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, продвигаясь вперед до кубика. Повторить п/и «Найди себе пару»	В п/и «Самолеты» закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.	Лазанье – «Проползи до мяча».	
	Занятие 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Игровые упражнения «Проползи по дорожке». П/и «Воробушки и кот».	Проползи и не задень» (под шнур, дугу на четвереньках).	

2 неделя	Занятие 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Разучить п/и «Самолеты»	Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по мостику (по доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см).	Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и левую сторону.	Организовать консультацию о значении развития мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе.
	Занятие 5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках по прямой. Закрепить п/и «Самолеты»	П/и «Найди себе пару».	П/и «Огуречик, огуречик».	
	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Закреплять игровые упражнения «Прокати обруч».	Игровое упражнение «Вдоль дорожки».	
3 неделя	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Игровые упражнения Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля).	«Перепрыгни через ручеек» (через шнуры, рейки, косички).	Подготовить альбом для пальчиковой гимнастики. Разучить с родителями 1-2

4 неделя	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, лазанье под дугу, в прыжках на двух ногах между предметами.	Прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. П/и «У медведя во бору», «Пробеги тихо».	«Прокати мяч по дорожке и догони».	упражнения.     Провести индивидуальные консультации с родителями по частоте использования пальчиковой гимнастики и оценки ее результатов
	Занятие 9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу.	«Найди себе пару»	
	Занятие 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. П/и «У медведя во бору».	«Лошадки»	
	Занятие 11.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Автомобили».	Ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию	
	Занятие 12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки».	Прыжки между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи,	

Октябрь. 5 неделя	Занятие 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	«Ловишки-перебежки»	кубики).  Прыжки на двух ногах с мячом в руках	Обсудить с родителями отношение детей к пальчиковой гимнастике. Предложить обратный путь: дети разучивают упражнения с воспитателем, а для активизации предложить научить выполнять упражнения родителей.
	Занятие 14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке («мостику»).	Прокатывание мячей друг другу (способы - сидя, ноги врозь, в стойках на коленях, сидя на пятках)	
	Занятие 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	П/и «Кот и мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору».	Лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола.	
	Занятие 16	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего – обратно. Водящий старается		Провести консультацию по охране органов зрения. Привлечь внимание к контролю позы ребенка при рассматривании книг,
6 неделя					

7 недел я	Занятие 17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	осалить кого-либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется		рисовании, оценки степени освещенности рабочего места.
	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. П/и «Трамвай», «Цветные автомобили».	Ходьба и бег по извилистой дорожке	
	Занятие 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье по дугу.	П/и «Кот и мыши»	Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки).	
	Занятие 20	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в подбрасывании мяча двумя руками, в лазанье под дугу, в прыжках на двух ногах через линии.	Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу и бег за ним.  П/и «Огуречик, огуречик», «Кот и мыши».	Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками  Игровые упражнения. С мячом – прокатывание мяча друг другу, между предметами;	Оформить альбом, раскрывающий подбор физических упражнений для укрепления мышц глаз.

8 неделя	Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	П/и «Автомобили».	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
	Занятие 22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения. Ползание – «Проползи по дорожке (доске, скамейке)» с опорой на ладони и колени	Равновесие – ходьба по дорожке, перешагивая через предметы	Разучить с родителями упражнения для глаз, выделить их суть. Пригласить родителей к просмотру гимнастики для глаз.
	Занятие 23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола; упражнять в прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении шириной 25 см.	П/и «Лошадки»	Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	
	Занятие 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом П/и «У медведя во бору»	Лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола	
9 неделя	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии	Ходьба и бег, высоко поднимая колени, - «лошадки».	Предложить родителям оценить, в течении какого времени на прогулках ребенок может идти

Ноябрь 10 неделя	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	двух шагов ребенка  П/и «Трамвай»	Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и враспынную.	без видимого утомления, в каком случае проходимое расстояние больше, предпочитает ли ребенок идти равномерным шагом или меняет темп ходьбы.
	Занятие 27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	П/и «Кролики»	Прыжки – прыжки со скамейки («цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстоянии 3м.	
	Занятие 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Игровые упражнения Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	Провести консультацию о влиянии двигательного режима на здоровье детей. Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни.
	Занятие 29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах, продвигаясь между предметами; в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу.	Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами. П/и «Самолеты»  П/и «Лошадки», «Лиса и	Бросание мяча о пол и ловля двумя руками.  Прыжки на двух ногах с мячом в руках,	



11 неделя	Занятие 30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	куры»	прокатывание мяча от ноги к ноге.	
	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	П/и «Лошадки».	Прокатывание мяча в парах	Провести консультацию о причинах возникновения плоскостопия и влиянии выполнения движения на стопу.
	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока; повторить ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между предметами	П/и «Ловишки»	С мячом – прокатывание мяча друг другу.	
	Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	П/и «Найди себе пару».	Прокатывание мяча между предметами.	
12 неделя	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Разучить п/и «Цветные автомобили».	П/и «У медведя во бору»	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Рассмотреть пути увеличения двигательной активности детей в зимний период времени. Провести анкетирование по наличию зимнего инвентаря в семьях и его использованию.
	Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	П/и «Лиса и куры».	Прыжки на двух ногах вокруг предметов.	

13 неделя	Занятие 36	колени, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия и прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить п/и «Цветные автомобили».	П/и «Кот и мыши».	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	
	Занятие 37	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	П/и «Кролики».	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Привлечь внимание родителей к привычной позе ребенка во время ходьбы, стояния, сидения. Раскрыть влияние различных факторов на формирование осанки детей.
	Занятие 38	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Повторить п/и «Лиса и куры».	П/и «Самолеты».	Ходьба и бег, высоко поднимая колени – «лошадки»	
	Занятие 39	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие, упражнять в прокатывании мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Закрепить п/и «Лиса и куры»	Игровое упражнение. Перепрыгивание через шнуры (косички).	Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд	
Декабрь		Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу.	Игровые упражнения. Бег вокруг снежной бабы.	Бег вокруг снежной бабы.	Консультация для

14 неделя	Занятие4 0	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить п/и «У медведя во бору»	Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно.		родителей «Как растить ребенка здоровым зимой»
	Занятие 41	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках со с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в беге не скорость. Закрепить п/и «У медведя во бору».	П/и «Зайцы и волк»	Прыжки на двух ногах вокруг до елки и вокруг елки	
	Занятие 42	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. П/и «Птичка и кошка».	Ходьба и бег между предметами.	
15 неделя	Занятие 43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу); повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Разучить П/и «Зайцы и волк».	Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. П/и «У медведя во бору».	Прыжки через бруски на двух ногах (высота 6м)	Оформить альбом с видами осанки, привлечь внимание родителей к характерным искривлениям и влиянию осанки на состояние здоровья.
	Занятие 44	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2м (способ – двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч); повторить ползание на	П/и «Самолеты»	Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.	

16 неделя	Занятие 45	четвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи».  Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	П/и «Найди пару».	Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты.	
	Занятие 46	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Разучить п/и «Птичка и кошка».	Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой	Перебрасывание мячей друг другу разными способами – двумя руками снизу, из-за головы.	Подобрать упражнения для детей, имеющих отклонения в осанке, ознакомить с выполнением этих упражнений родителей. Провести консультацию по использованию упражнений.
	Занятие 47	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; повторить упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.	П/и «Лиса и куры».	Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке.	
	Занятие 48	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы; ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. П/и «Автомобили», «Найди и промолчи».	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	

<p>17 неделя</p> <p>Занятие 49</p> <p>Занятие 50</p> <p>Занятие 51</p> <p>Занятие 52</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры – по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; повторить упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры – по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с гимнастической скамейки и перебрасывании мячей друг другу с расстояния 2м (способ – двумя руками снизу). Повторить п/и «Найди себе пару».</p>	<p>Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал и бег в другую сторону.</p> <p>Прыжки из кружка в кружок, перешагивание через шнуры. П/и «Лошадки».</p> <p>Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). П/и «Найди свой цвет», «У медведя во бору».</p> <p>«Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги – не задень» (ходьба и бег между кирпичиками).</p>	<p>Прокатывание мяча по дорожке, между кубиками.</p> <p>Катание друг друга на санках поочередно</p> <p>Лазанье в обруч.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу.</p>	<p>Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках. Обратить внимание на пользу ходьбы на лыжах и овладение детьми передвижения скользящим шагом.</p> <p>Обсудить состояние осанки у ребенка, наличие самоконтроля за положением различных частей тела у детей при сидении за</p>
<p>Январь 18неде ля</p>				

19 неделя	Занятие 53	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, отбивании малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками, упражнять в равновесии – ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого.	П/и «Кролики»	«Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).	столом. Выяснить отношение ребенка к замечаниям.
	Занятие 54	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Прыжки – со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь). П/и «Зайцы и волк», «Найди себе пару».	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	
	Занятие 55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом – отбивание мяча о пол.	Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы. Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики.	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность.	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Оценить эффективность использования физических упражнений.
	Занятие			Катание друг друга на санках, катание с горки.	

20 неделя	56	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи», развивать ловкость в прокатывании мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м., упражнять в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	П/и «Зайцы и волк»		
	Задание 57	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами. П/и «У медведя во бору, «Цветные автомобили».	Прыжки на двух ногах по дорожке.	
	Занятие 58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Обсудить степень владения детьми основными движениями. Привлечь внимание родителей к выполнению ходьбы и бега, прыжков, метания.
	Занятие 59	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего. С высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	П/и «Кот и мыши».	Катание на санках.	
	Занятие	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в	Ходьба по гимнастической	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	

Февраль 21 неделя	60	метании снежков на дальность.	скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками. П/и «У медведя во бору», «Лошадки».	ладони и колени.	
	Занятие 61	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; повторить задание в прыжках через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см.	«Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6м), перешагивание через снежки.	Прыжки между предметами, через шнуры.	Обсудить с родителями возможности детей в осуществлении самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений.
	Занятие 62	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии – ходьбе, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени.	Игровые упражнения на участке «Снежинки – пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги-не задень» (ходьба и бег между кирпичиками)	Катание друг друга на санках.	Привлекать родителей к участию в физкультурном досуге.
	Занятие 63	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	«Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).	Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола.	
22 неделя	Занятие 64	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить п/и «У медведя во бору».	«Снежная карусель», «Санный поезд».	Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.	Обсудить формирование самостоятельности и активности
				Равновесие – ходьба по	в



23 неделя	Занятие 65	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м один от другого, развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу, упражнять в ходьбе на носках.	П/и «Лошадки», «Найди свой цвет».	гимнастической скамейке с мешочком на голове.	двигательной деятельности. Наметить пути развития интереса у детей с низкой двигательной активностью.
	Занятие 66	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	П/и «У медведя во бору».	Ходьба и бег, высоко поднимая колени, - «лошадки».	
	Занятие 67	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Разучить п/и «Воробушки и автомобиль».	Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.	Бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой.	Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять разученные движения в естественных условиях. Оформить 3-4 конспекта содержания прогулок с детьми.
	Занятие 68	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в метании мешочков в вертикальную цель(щит диаметром 50 см) правой и левой рукой (способ – от плеча); закреплять навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	П/и «Кролики».	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	
	Занятие 69	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	П/и «Зайцы и волк»	Прокатывание мяча по дорожке, между кубиками.  Ходьба по снежному	

24 неделя	Занятие 70	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, упражнять в равновесии – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. Разучить п/и «Перелет птиц».	Ходьба по снежному мостику (по снежному валу)	валу, по извилистой дорожке.	Рассмотреть полезность действия с мячом для развития мелкой мускулатуры рук. Оформить альбом игр и упражнений с мячом.
	Занятие 71	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи»; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить прыжки на правой и левой ноге.	П/и «Кот и мыши»	Прыжки через снежные кирпичики (высота 10см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков.	
	Занятие 72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	П/и «Цветные автомобили».	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы.	
Март 25 неделя	Занятие 73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии – ходьба на носках между предметами, повторить упражнения в прыжках через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	«У медведя во бору»	Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком	Провести беседу об использовании естественных предметов (камешков, шишек, желудей и др.) для развития мелкой мускулатуры рук. Рассмотреть
				Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на	

26 неделя	Занятие 74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии – ходьба и бег по наклонной доске, повторить прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	П/и «Самолеты»	дистанцию 3м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке.	действия с маленькими кольцами для развития мелкой мускулатуры рук.
	Занятие 75	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	П/и «Ловишки»	Метание мешочков на дальность и в цель.	
	Занятие 76	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторит ходьбу и бег врассыпную.	П/и «Котята и щенята»	Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом.	Консультация для родителей «В какие игры поиграть с ребенком на улице зимой».
	Занятие 77	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2м) и ловля мяча после отскока об пол; в прокатывании мяча друг другу.	П/и «Воробушки и кот».	Метание мешочков на дальность	
	Занятие	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с	П/и «Зайка беленький».	Прокатывание мяча вокруг предметов	

27 неделя	78	изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.			
	Занятие 79	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). П/и «Кролики».	Игровые упражнения. «кто быстрее доберется до кегли» - бег в прямом направлении.	Провести беседу о влиянии физиологической нагрузки на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Познакомить с дозировкой и путями увеличения нагрузки при выполнении различных физических упражнений.
	Занятие 80	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, в равновесии – ходьба по скамейке с мешочком на голове.	П/и «Пробеги тихо».	Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий	
Занятие 81	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	П/и «Найди пару».	Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур.		
28 неделя	Занятие 82	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-	П/и «Лиса и куры»	Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове.	Пригласить родителей

<p>Апрель 29 неделя</p>	<p>Занятие 83</p>	<p>медвежьи»; упражнения в равновесии – ходьба по доске, положенной на пол и прыжках через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Повторить п/и «Охотники и зайцы».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; упражнения в равновесии – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе и прыжках на двух ногах через шнуры.</p>	<p>Игровые упражнения. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>Метание мешочков на дальность и в цель.</p>	<p>на просмотр физкультурного занятия с целью выделения принципов наращивания нагрузки. Предложить понаблюдать за тем, как справляется их ребенок с предложенной нагрузкой; оценить по пульсу реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку.</p>
	<p>Занятие 84</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>П/и «Найди пару»</p>	<p>Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры.</p>	
	<p>Занятие 85</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; повторить прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40см один от другого.</p>	<p>П/и «Пробеги тихо»</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке.</p>	<p>Предложить родителям сравнить поведение ребенка в двигательной деятельности на физкультурном занятии, в подвижной игре с двигательной активностью в</p>

30 неделя	Занятие 86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке.	повседневной жизни.
	Занятие 87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	П/и «Самолеты»	Метание мешочков на дальность и в цель.	
	Занятие 88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильной исходное положение в прыжках в длину с места. Разучить п/и «Совушка».	П/и «Ловишки».	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом.	Провести беседу о стимулировании двигательной активности малоподвижных детей. Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности.
	Занятие 89	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильной	П/и «Котята и щенята»	Метание мешочков на дальность	

31 неделя	Занятие 90	<p>исходное положение в прыжках в длину с места; отбивании мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Повторить п/и «Совушка».</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	П/и «Воробушки и кот»	<p>Прокатывание мяча вокруг предметов.</p>	
	Занятие 91	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	П/и «Зайка беленький».	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).</p> <p>«Кто быстрее доберется до кегли» - бег в прямом направлении.</p>	<p>Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни.</p>
	Занятие 92	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	П/и «Кролики».	<p>Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий.</p>	
	Занятие		П/и «Пробеги тихо».		

32 неделя	93	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Разучить п/и «Догони пару».	П/и «Найди пару».	Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение (быстрым упражнениям на точность, много прыгает и т.д.), выполняет он их продолжительной время или быстро переключается на другие движения.	
	Занятие 94	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой и прыжках.		Перебрасывание мяча через шнур.		
	Занятие 95	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см друг от друга.		П/и «Лиса и куры»		Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см).
	Занятие 96	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.		Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.
Май 33 неделя	Занятие 97	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой; повторить прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	Метание мешочков на дальность и в цель.	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры.		
	Занятие 98	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по гимнастической скамейке боком	П/и «Найди пару».	Метание мешочков на		



34 неделя	Занятие 99	приставным шагом; повторить прыжки в длину с места.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	П/и «Пробеги тихо»	дальность – «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур.
	Занятие 100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места через шнур (ширина 40-50 см); развивать ловкость в упражнениях с мячом – перебрасывание мячей друг другу.	П/и «Кролики»	Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий.
	Занятие 101	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте; развивать ловкость в упражнениях с мячом – перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы); упражнять в метании мешочков на дальность (правой и левой рукой).	П/и «Зайка беленький».	«Кто быстрее доберется до кегли» - бег в прямом направлении.
	Занятие 102	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	П/и «Лиса и куры».	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками.
35 неделя	Занятие 103	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке на животе; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2	П/и «Найди пару».	Прокатывание мячей вокруг предметов.  Метание мешочков на дальность и в цель.

36 неделя	Занятие 104	м правой и левой рукой (способ от плеча).  Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 2м; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	П/и «Пробеги тихо».		
	Занятие 105	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	П/и «Кролики».	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры.	
	Занятие 106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре – ходьба по скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	П/и «Зайка беленький».	Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове.	
	Занятие 107	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия по доске, лежащей на полу, на носках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.	П/и «Воробушки и кот».	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	
	Занятие 108	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с	П/и «Котята и щенята» П/и «Ловишки».	Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см). Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».	

		мячом, прыжками и бегом.			
--	--	--------------------------	--	--	--

**Целевые ориентиры освоения программы.**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м)
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Педагогическая диагностика**

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

*Методика обследования:*

*Средний возраст:*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки согнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Ритмичный бег.

*Старший возраст:*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Предварительная работа.*

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

*Прыжки в длину с места.*

*Методика обследования.*

*Средний возраст*

И.п. ноги стоят параллельно на ширине ступни, полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад; 2. *Толчок:* двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх. 3. *Полет:* руки вперед-вверх; туловище и ноги выпрямлены. 4. *Приземление:* одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

Показатели метания.

*Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)*

*Методика обследования:*

*Средний возраст.*

1. И.п.: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль -вверх; сохранение заданного направления полет предмета.
4. Заключительная часть: сохранения равновесия.

Показатели ходьбы.

*Средний возраст.*

1. Прямое ненапряженно положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдения направления с опорой на ориентиры и без них.

Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

*Методика обследования.*

*Средний возраст.*

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Уверенность, но присутствует страх высоты.
4. Не освоен чередующийся шаг.

### **Работа с родителями**

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

#### **Основные формы взаимодействия с семьей**

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

#### **Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям**

##### **Образовательная область «Здоровье»**

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).

- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.
- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.
- Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
- Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

## **Вариативная часть.**

### **«Ритмическая мозаика» А.И. Буренина.**

В зависимости от конкретных целей и задач ритмические композиции включаются в различные занятия, развлечения, утреннюю гимнастику.

«Ритмическая мозаика» - овладение свободой движения под музыку. Движения, входящие в систему упражнений: это и основные движения, общеразвивающие движения, разнообразные жесты. Танцевальные движения и т.д.

Основная цель программы «Ритмическая мозаика» - это психологическое раскрепощение каждого ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоении собственного тела как выразительного «инструмента».

#### Задачи:

1. Умение соотносить движения с музыкой.
2. Развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.
3. Формирование двигательных навыков и умений в различных видах упражнений.
4. Обучение детей ориентировке в пространстве.

Музыкально-ритмические композиции для среднего дошкольного возраста: «Рыбачок», «Цыплята», «Кузнечик», «Белочка», «Антошка», «Красная шапочка», «Веселые путешественники», «Чунга-чанга», «Вместе весело шагать».

#### Список литературы

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
5. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
8. Голощекина Н.П. Лыжи в детском саду. – М., 1977
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М., 2010