

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Лесное» присмотра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга
188289, Россия, Ленинградская область, г. Луга, п-т «Зеленый бор»
д/с «Лесное», тел. 8-813-72 2-27-36

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол № __
От «__» сентября 2023 г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № __101__
От «_13_» _09_ 2023

г.

ПРИНЯТО:

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № _1_
От «_13_» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по образовательной программе дошкольного образования

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Лесное» присмотра и оздоровления
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Срок реализации программы: 1 год

Инструктор по ФК
Губанова С.Н.

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Разделы программы
I Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи рабочей программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы
1.1.3.	Особенности развития детей
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе
1.4.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений «Расту здоровым»
II Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми по пяти образовательным областям (обязательная часть программы)
2.2.	Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие»
2.3.	Взаимодействие с воспитателями
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников
2.5.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений
2.6.	Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия
III Организационный раздел	
3.1.	Планирование образовательной деятельности
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
3.3.	Часть рабочей Программы, формируемая участниками образовательных отношений, оснащение образовательного процесса
3.4.	Материально-техническое и методическое обеспечение образовательной деятельности
IV. Приложения	
Приложение 2	Вариативные режимы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Лесное» присмотра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга и парциальной программы: программно-методический модуль «Расту здоровым», автор: Зимонина В.Н.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее по тексту ФЗ-273) (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155) (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 г. № 31 "О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155";
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Приказ Минпросвещения России от 15.05.2020 N 236 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями);
- СанПиН 2.4.1.33648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);

- Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Лесное» пресмотра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа предназначена для реализации в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Лесное» пресмотра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) в группах общеразвивающей направленности для детей от 2 до 7 лет (до этапа завершения дошкольного образования) с 24-часовым пребыванием детей.

Программа реализуется на русском языке - государственном языке Российской Федерации.

Рабочая программа направлена на развитие детей, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в образовательной области «Физическое развитие» - физическая культура.

Срок реализации рабочей программы – сентябрь 2023 – август 2024 года

1.2. Цели и задачи рабочей Программы

Цель Программы:

– разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи программы:

Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования. Принципы и подходы к формированию

1.1.2. Принципы и подходы к построению Рабочей программы

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

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Особенности развития детей

Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм.

В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью

познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Дети могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения.

Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объекта в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-водитель и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. К

целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте

К трем годам ребенок:

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

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

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

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

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

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

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

Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом *ребенок на этапе завершения дошкольного образования:*

Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом ребенок на этапе завершения дошкольного образования:

- Овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- Развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со 22 взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы.
- Обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.3. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений

Пояснительная записка

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает вариативность и разнообразие содержание ОП ДО с учётом:

- специфики медико-социальных, социокультурных, национальных, климатических условий в которых осуществляется образовательная деятельность;
- парциальных образовательных программ и форм работы с детьми, которые наиболее соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива;
- сложившихся традиций ГБДОУ.

В связи с этим для усиления образовательных областей

- «Физическое развитие» используются следующие парциальные программы:

- программно-методический модуль «Расту здоровым», автор: Зимонина В.Н.

Цель	Задачи
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья	- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
Принципы	Планируемые результаты
- Принцип полноты - Принцип доступности и индивидуализации; - Принцип систематичности; - Принцип фасцинации (очарования); - Принцип синкретичности (соединение, объединение); - Принцип творческой направленности	- ребенок стал более организованным, уравновешенным, самостоятельным, инициативным - легко переключается с одной деятельности на другую - улучшилась координация движений. - развиваются процессы внимания, восприятия, ориентировки - соблюдает культурно-гигиенические требования - умеет управлять своим двигательным аппаратом, согласно возрасту и индивидуальным возможностям.

1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Основанием для такой оценки являются требования Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС, в котором определены государственные гарантии качества образования. Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных образовательным учреждением условий в процессе образовательной деятельности.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности дошкольного учреждения на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

Оценивание качества образовательной деятельности, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее

усовершенствование. Основанием для такой оценки являются требования Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС, в котором определены государственные гарантии качества образования. Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных образовательным учреждением условий в процессе образовательной деятельности.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности дошкольного учреждения на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования. Система оценки качества реализации программ дошкольного образования на уровне дошкольного учреждения должна обеспечивать участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями ФГОС.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
 - внутренняя оценка, самооценка образовательной организации;
 - внешняя оценка образовательного учреждения, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышение качества реализации программы дошкольного образования;

- реализация требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- обеспечение объективной экспертизы деятельности Организации в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- направления развития педагогов в их профессиональной деятельности и перспективы развития самого учреждения;
- создание оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Программой предусмотрена система мониторинга индивидуального развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (в сентябре и мае в течение двух недель) в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты заносятся в (ПРИЛОЖЕНИЕ №1) и позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность); □ художественной деятельности; □ физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

<i>Группа раннего возраста</i>	
Виды движений	Содержание
Ходьба	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)
Бег	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд 7 (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см)
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом
Катание, бросание, метание	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка

<i>Младшая группа</i>	
Ходьба	Ходьба обычная в колонне. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба «змейкой». Ходьба приставным шагом вперед.
Бег	Бег в колонне. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку. Бег в разных направлениях. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м. Бег по прямой и извилистой дорожке. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с остановкой. Бег со сменой направления. Бег с ловлей и увертыванием. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м). Бег в медленном темпе (50—60 с).
Прыжки	Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь). Прыжок вверх с касанием предмета рукой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м. Прыжок в длину с места (30—40 см). Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см). Прыжок через предмет высотой 5—10 см. Прыжки с ноги на ногу. Прямой галоп.
Катание, бросание и ловля, метание	Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя. Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м. Бросание мяча двумя руками от груди. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м. Бросание мяча вверх и попытки его ловить. Бросание мяча о землю и попытки ловить. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м. Метание в горизонтальную цель одной рукой. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.
Ползание и лазанье	Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола). Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу. Лазанье по наклонной доске. Влезание на гимнастическую стенку и спезание с

	неё.
Равновесие	<p>Остановка во время ходьбы, бега. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см). Ходьба по доске (ширина 20 см). Ходьба по извилистой дорожке. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого. Ходьба по шнуру (канату).</p> <p>Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см). Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см). Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.</p> <p>Примечание. Руки при движении свободно балансируют.</p>

Средняя группа

Ходьба	<p>Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба с разными положениями рук. Ходьба по кругу с переменной направлением. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад. Ходьба в чередовании с другими движениями.</p>
Бег	<p>Бег в колонне по одному и парами. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы. Бег с ускорением и замедлением темпа. Бег со сменой ведущего. Бег по узкой дорожке, между линиями. Бег широким шагом. Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м). Бег в медленном темпе (1—1,5 мин). Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой.</p>
Прыжки	<p>Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад. Подскоки на месте с поворотами направо, налево. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя. Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом). Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м. Прыжки в длину с места (50—70 см). Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий. Прыжки из круга в круг. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см. Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см. Прыжки на месте на правой и левой ноге. Прыжки с ноги на ногу. Прямой галоп. Прыгать с короткой скакалкой.</p>
Катание, бросание и	<p>Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50—</p>

<p>ловля, метание</p>	<p>40 см) с расстояния 1,5—2 м. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м). Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожки 2—3 м). Катание обруча в произвольном направлении. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд). Бросание мяча о землю и ловля. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1.5 м. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м).</p> <p>Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте. Отбивать мяч о землю одной рукой. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м). Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх).</p>
<p>Ползание и лазанье</p>	<p>Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым). Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола.</p> <p>Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»). Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Ползание по бревну на четвереньках. Лазанье по наклонной доске. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.</p>
<p>Равновесие</p>	<p>Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег. После бега по сигналу встать на куб или скамейку. Ходьба по шнуру, положенному прямо, но кругу, зигзагообразно. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12*18 см).</p> <p>Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу. Ходьба по ребристой доске. Ходить по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны. Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны). Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе.</p>

<i>Старшая группа</i>	
Ходьба	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба широким шагом. Ходьба в полуприседе. Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба «змейкой».</p> <p>Ходьба в чередовании с другими движениями. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин</p>
Бег	<p>Бег на носках. Бег широким и мелким шагом. Бег с высоким подниманием колен. Бег с выполнением заданий. Бег в сочетании с другими движениями. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза). Бег на скорость на расстояние 20—30 м. Челночный бег (3 раза по 10 м). Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом.</p> <p>Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м. Медленный бег в течение 1,5—2 мин.</p>
Прыжки	<p>Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно — ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.</p> <p>Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м.</p> <p>Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад. Прыжки попеременно на одной и другой ноге. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой. Прыжки в длину с места (60—80 см). Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.</p> <p>Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. Боковой галоп. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.</p> <p>Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед. Прыжок в высоту с разбега (высота 20—40 см). Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).</p>
Ползание и лазанье	<p>Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7—8 м. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами. Проползание по скамейке на</p>

	<p>предплечьях и коленях. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними.</p> <p>Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Лазанье по гимнастической стенке чередуя шагами. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.</p>
Равновесие	<p>После бега присесть на носках руки в стороны. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см, высота 30—35 см) на носках. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по скамейке боком приставными шагами. Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см). Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше. Ходьба по скамейке с поворотом кругом. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35—40 см. Ходьба по скамейке на четвереньках. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»). Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4—5 раз). Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3—5), чередовать правую и левую ногу.</p>

<i>Подготовительная группа</i>	
Ходьба	<p>Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе. Ходьба выпадами. Ходьба спиной вперед. Ходьба гимнастическим шагом. Чередование разных видов ходьбы. Ходьба в разных построениях. Ходьба с преодолением препятствие</p>
Бег	<p>Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях. Бегать, поднимая вперед прямые ноги. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками). Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см. Бег на скорость — дистанция 30 м.</p> <p>Челночный бег (5 раз по 10 м). Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м.</p> <p>Медленный бег в течение 2—3 мин.</p>
Прыжки	<p>Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево. Прыжок вверх из глубокого приседа. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м.</p> <p>Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию. Прыжки с продвижением вперед</p>

	<p>с зажатым между ног предметом. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры). Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места 80 — 100 см.</p> <p>Прыжок с высоты 30 — 40 см. Прыжок с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи — на расстоянии 15—30 см. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки через короткую скакалку в беге. Прыжок в высоту с разбега 40—50 см. Прыжок в длину с разбега 170—190 см.</p>
<p>Катание, бросание и ловля, метание</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд). Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд). Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.</p> <p>Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м.</p> <p>Метание вдаль на расстояние 6—12 м правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.</p> <p>Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев – дротиков и др.).</p>
<p>Ползание и лазанье</p>	<p>Ползание по скамейке на четвереньках. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро. Лазанье вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали. Перелезание через препятствие.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке: вверх — по одному пролёту, вниз — по диагонали.</p>
<p>Равновесие</p>	<p>Ходьба по доске, скамейке (ширина 15—10 см, высота 35-40см). Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см). Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше. Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья. Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку.</p>

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи образовательной области</i>
Социально-коммуникативное развитие	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре ,развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.
Физическое развитие	Комплексный интегративный подход к обеспечению адекватного физического здоровья, психоэмоционального благополучия ребенка и формирование потребности в здоровом образе жизни. Для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в разделе 1.2. Программы и развития в пяти образовательных областях необходимо учитывать общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

2.2. Комплексно-тематическое планирование

Группа раннего возраста

14.09-25.09. «Здравствуй, детский сад!»		
Оценка индивидуального развития детей (мониторинг)		
Задачи	Учить ходить и бегать всей группой за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча по скамейке. Развивать внимание, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ.	
1 часть. Ходьба и бег	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором. Ходьба за инструктором, бег враспынную.	
ОРУ	Без предметов	С малым мячом.
Основные движения	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза), прокатывание мяча по скамейке двумя руками.	Прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой, ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров.
Подвижная игра	Догони мяч.	Позвони в колокольчик.
3 часть	«Скажи и покажи».	Ходьба колонной за инструктором.
25.09. – 06.10. «Осень»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте, в подлезании под шнур на четвереньках; знакомить с действиями с мячом; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной плоскости.	
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег колонной по одному за инструктором. Ходьба и бег парами за инструктором.	
ОРУ	С султанчиками.	С кольцом от кольцаброса.
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), прыжки на двух ногах, прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении.	Скатывание мяча по наклонной доске, подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках.
Подвижная игра	Запасливые хомячки.	Пойдём в гости.
3 часть	Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	Папушок дудит в рожок.
06.10. – 17.10. «Я в мире человек»		
Задачи	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.	
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен.	
ОРУ	С кубиками	С гантелями.
Основные	Ходьба и бег между двумя линиями (20 см).	Прокатывание мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения

движения	Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (1-1,5 м).	стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках по прямой (5 м), подлезание под дугу.
Подвижная игра	Наседка и цыплята .	Кошка и мышки.
3 часть	Найди цыплёнка .	Ходьба в колонне по одному.
17.10. – 22.10. «Мой дом»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание.	
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кеглей с остановкой по сигналу, ходьба с приседанием, бег врассыпную.	
ОРУ	С большим мячом	С маленьким мячом.
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями (20 см). Катание мяча друг другу стоя на коленях (1,5 м), ловля мяча от инструктора (70-100 см).	Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см).
Подвижная игра	Букет листьев.	Перелёт птиц.
3 часть	Деревья и птицы.	Ходьба в колонне по одному.
22.10. – 31.10. «Неделя безопасности»		
Задачи	Учить переходить с ходьбы на бег по сигналу; упражнять в ходьбе колонной по одному; в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение бросать и ловить мяч, учить подбрасывать мяч невысоко и ловить его.	
Ходьба и бег.	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе.	
ОРУ	С гантелями.	С платочками.
Основные движения	Ходьба и бег между двумя линиями, прокатывание мяча между предметами, бросание и ловля мяча от инструктора (70-100 см).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (1,5-2 м), подбрасывание мяча вверх невысоко и его ловля, подлезание под верёвку (высота 40-50 см).
Подвижная игра	Найди свой домик.	Найди пару.
3 часть	Поиграем.	Где спрятался мышонок.
31.10. – 10.11. «Мир в котором я живу»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола, закреплять умение бросать мяч из-за головы в даль.	

Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу друг за другом, ходьба на носках, на пятках., ходьба и бег враспынную, ходьба с высоким подниманием колен.	
ОРУ	С малым обручем	С кольцом от кольцеброса
Основные движения	Прыжки из обруча в обруч. Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль, ловля мяча от инструктора и бросание его обратно.	Ходьба по доске, расположенной на полу. Подлезание под дугу на четвереньках.
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Воздушный шар.
10.11. – 26.11. «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие; развивать ловкость и глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по одному с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, змейкой, ходьба и бег враспынную, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба змейкой.	
ОРУ	С платочком.	Без предмета.
Основные движения	Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 20 см), катание мяча друг другу на корточках (1,5 м).	Ходьба по доске (20 см), отбивание мяча о пол, подлезание под дугу на четвереньках.
Подвижная игра	Гуси.	Наседка и цыплята.
3 часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Куры.
26.11. – 31.12. «Новогодний праздник»		
Задачи	Учить построению парами и ходьбе в парах, подлезать в обруч на четвереньках; Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в равновесии при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	
Ходьба и бег	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную, ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.	
ОРУ	С кольцом.	С погремушками.
Основные движения	Ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги, скатывание мяча по наклонной доске.	Прыжки на двух ногах продвижением вперед, подбрасывание мяча и ловля его, подлезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально).
Подвижная игра	Кролики.	Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.
3 часть	Угадай, кто кричит.	Ходьба в колонне по одному.
01.01. – 11.01. Новогодние каникулы		
12.01. – 30.01. «Зима»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять	

	умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться, перебрасывать мяч друг другу в парах.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, бег в рассыпную..	
ОРУ	С мячом.	С маленьким мячом.
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики (расстояние между ними 10-15 см.). Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 25 см), отбивание мяча о пол двумя руками.	Перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м), подлезание под шнур (40-50см).
Подвижная игра	Снежки.	Найди свой цвет.
3 часть	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба колонной за инструктором.
30.01. – 20.02. «Мой папа»		
Задачи	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по одному с выполнением заданий инструктора, бег в рассыпную.	
ОРУ	С кубиками.	С султанчиками.
Основные движения	Ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу, прыжки из обруча в обруч.	Игра попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до ворот 1,5 м), подлезание под дугу.
Подвижная игра	Снежки.	Найди свой домик.
3 часть	Ходьба колонной по одному.	Весёлые медвежата.
20.02. – 06.03. «Мамин день»		
Задачи	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях. В подлезании под палку.	
Ходьба и бег	Ходьба парами на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба и бег с остановкой по сигналу.	
ОРУ	С косичкой.	С обручем.
Основные движения	Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Отбивание мяча о пол.	Прыжки вокруг кегли, перекатывание мяча друг другу стоя на коленях.
Подвижная игра	Догони мяч.	Поезд.
3 часть	Снежки.	Покажи, что я назову.
06.03. – 20.03. «Народная игрушка»		
Задачи	Закреплять умение ходить с перешагиванием через кирпичики; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	
Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег в рассыпную.	

ОРУ	С гантелями.	С погремушками.
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны. Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.).	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Прокатывание мяча по скамейке. Ползание на четвереньках.
Подвижная игра	Воробьишки и кот.	Цветные автомобили.
3 часть	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	Игра «Едет-едет паровоз».
20.03. – 24.04. «Весна»		
Задачи	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лестнице; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.	
Ходьба и бег	Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, бег врассыпную, с перешагиванием через предметы.	
ОРУ	С мячом среднего размера.	С маленьким мячом.
Основные движения	Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.)	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, после удара об стену, лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек).
Подвижная игра	Найди свой домик.	Найди пару.
3 часть	Пузырь.	Держи не урони.
24.04. – 15.05. «Лето»		
Задачи	Упражнять в ходьбе парами с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег со сменой ведущего.	
ОРУ	С коротким шнуром.	С кубиками.
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см). Перепрыгивание через шнур (высота 5 см).	Катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Подлезание под шнур.
Подвижная игра	Перебрось мяч.	Добежать до флажка.
3 часть	Найди игрушку.	Кто быстрее доползёт до мяча.
30.04. – 15.05.		
Оценка индивидуального развития детей (мониторинг)		

Младшая группа

15.09. – 25.09. «До свиданье, лето! Здравствуй, детский сад!»		
Оценка индивидуального развития детей (мониторинг)		
Задачи	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в бросании мяча двумя руками из-за головы вдаль, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра; обычная ходьба, лёгкий бег, ходьба с подниманием бедра; «муравьишки» (средние четвереньки); обезьянки (высокие четвереньки), быстрый бег.	
ОРУ	С обручем	
Основные движения	Ходьба по скамейке, «достань платочек» ,прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см), метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м), катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см).	Ходьба по следам, из обруча в обруч. Бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Подлезание под дугами (3дуги на расстоянии 1,5м друг от друга).
Подвижная игра	Найди себе пару	Огуречик - огуречик
3 часть	Все спортом занимаются	Ходьба в колонне.
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
25.09. – 06.10. «Осень»		
Задачи	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы в парах и ловить его.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков врозь, с разведением пяток, лёгкий бег, обычная ходьба, бег.	
ОРУ	С большим мячом	
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики. Прыжки в длину с места до ориентира (20 см). Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.	Ходьба по верёвке боком. Бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м). Подлезание под шнур не касаясь пола руками (высота 40 см).
3 часть	Не теряй обруч	
25.09. – 06.10. «Осень»		
Задачи	Упражнять в равновесии; в прыжках в высоту, из обруча в обруч; в катании мяча перед собой; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями , подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, спиной вперёд , обычная ходьба, лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения.	
ОРУ	С кеглей	
Основные	Ходьба по верёвке прямо и боком. Прыжки через	Подлезание под верёвку, не касаясь пола руками. Катание мяча

движения	верёвку (высота 5-10 см). Катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.	между двумя линиями (15-20 см), перебрасывание из-за головы мяча по кругу, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).
Подвижная игра	Скворушки	Совушка.
3 часть	Море волнуется	Ходьба колонной.
06.10. 13.10. «Я и моя семья»		
Задачи	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать мяч из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, обезьянки, лёгкий бег.	
ОРУ	С кольцом	
Основные движения	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком. Прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.	Отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза. Бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см). Лазание по лестнице на высоту 2 м.
Подвижная игра	Найди своё дерево.	Прокати обруч
3 часть	Чего нет	Море волнуется
13.10. – 20.10. «Мой дом»		
Задачи	Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см., прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, развивать мелкие мышцы рук.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, лёгкий бег, дыхательные упражнения.	
ОРУ	С кубиками	
Основные движения	Ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. Спрыгивание с высоты, прыжки в высоту. Лазание по лестнице на высоту 2 м.	Катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.
Подвижная игра	Кто быстрее дотронется до стула	Найди своё дерево
3 часть	Прокати не отпусти	
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
20.10. – 27.10. «Мой город»		
Задачи	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с предметов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора, быстрый бег. Дыхательные упражнения.	

ОРУ	С мячом	
Основные движения	Перешагивание через предметы, ходьба по наклонной доске, спрыгивание с предметов.	Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. Упражнение разведчики (ползание на животе)
Подвижная игра	Золушка	Подружись
3 часть	Что в пакете	Ходьба змейкой.
27.10. – 31.10. «Неделя безопасности»		
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, спиной вперёд, ходьба и бег парами, ходьба на наружных сторонах стоп, обезьянки, прыжки вперёд на двух ногах, лёгкий бег.	
ОРУ	С плоской палкой	
Основные движения	Ходьба по следам, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50 см). Ползание по скамейке на животе.	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).
Подвижная игра	Домашние птицы	Накинь кольцо
3 часть	Тишина у пруда	Где спрятался зайка.
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
31.10. – 17.11. «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»		
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, в полуприседе, с разведением носков или пяток врозь, лёгкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.	
ОРУ	С большим мячом	С маленьким мячом.
Основные движения	Перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.	Прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой.
Подвижная игра	Весёлые снегири	Снежинки и ветер
3 часть	Найди игрушку.	Ходьба колонной.
17.11. – 22.12. «Новогодний праздник»		
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, спиной вперёд, ходьба и бег парами, ходьба на наружных сторонах стоп,	

бег	обезьянки, прыжки вперёд на двух ногах, лёгкий бег.	
ОРУ	С плоской палкой	
Основные движения	Ходьба по следам, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50 см). Ползание по скамейке на животе.	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).
Подвижная игра	Домашние птицы	Накинь кольцо
3 часть	Тишина у пруда	Где спрятался зайка.
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
01.01. – 11.01. Новогодние каникулы		
12.01. – 30.01. «Зима»		
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, в полуприседе, с разведением носков или пяток врозь, лёгкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.	
ОРУ	С большим мячом	С маленьким мячом.
Основные движения	Перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.	Прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпуская его далеко вперёд, придерживая рукой.
Подвижная игра	Весёлые снегири	Снежинки и ветер
3 часть	Найди игрушку.	Ходьба колонной.
30.01. – 20.02. «День защитника отечества»		
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыгивании, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками, в подлезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.	
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора, боковой галоп вправо, влево, бег, бег спиной вперёд.	
ОРУ	С кубиками	
Основные движения	Ходьба по скамейке, прыгивание с неё. Ходьба по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Прыжки в высоту до предмета. Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см).
Подвижная игра	Метелица	Береги предмет

3 часть	Зимние забавы	
20.02. – 06.03. «Весенний праздник мам»		
Задачи	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ударах о пол и ловле; закреплять умения перебрасывать мяч через препятствия.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, пятках, спиной вперёд, приставным шагом боком, змейкой, быстрый бег, обычная ходьба, прыжки на двух ногах .	
ОРУ	С мячом	
Основные движения	Ходьба по ребристой доске, прыжки со скамейки. Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.	Ходьба по наклонной доске. Отбивание мяча о пол и ловля его, перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м.
Подвижная игра	Грузовик	Чьи сани быстрее придут
3 часть	Заморожу ручки	
06.03. – 20.03. «Знакомство с народной культурой и традициями»		
Задачи	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, а лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимися шагами, пролезать прямо и боком в обруч.	
Ходьба и бег	Ходьба с выполнением заданий инструктора. Дыхательные упражнения. Боковой галоп правым и левым боком.	
ОРУ	С обручем	
Основные движения	Ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прокатывание мяча между предметами (расстояние между ними 40-50 см). Пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на 10 см). Лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.
Подвижная игра	Быстрый конь	Накинь кольцо
3 часть	Кто лучше вращает обруч.	Кто лучше вращает обруч.
Оздоровление	Упражнения на предупреждение плоскостопия	
20.03. – 24.04. «Весна»		
Задачи	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег змейкой между предметами, ходьба с заданиями, враспынную. Дыхательные упражнения. Бег в ускоренном и замедленном темпе.	
ОРУ	С гимнастической палкой	
Основные движения	Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). Прыжки в длину (60 см). Отбивание мяча о пол. Упражнение « Жучок» (стр.37).	Ходьба и бег по наклонной доске. Катание мяча в парах из разных положений, бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах.
Подвижная игра	Чайник	Найди себе пару

игра		
3 часть	Один - много	Море волнуется.
30.04. 15.05. Оценка индивидуального развития детей (мониторинг)		

Старшая группа

15.09. – 25.09. «День знаний» Оценка индивидуального развития детей (мониторинг)		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; развивать глазомер	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полу приседе руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег враспынную	
ОРУ	ОРУ с мячом большого размера.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м).	Метание мешочков в обруч. О п и с а н и е : дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см).
Подвижная игра	«Удочка»	«Караси и щука»
3 часть	«У кого мяч»	«У кого мяч»
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладочки»	Упражнения на предупреждение плоскостопия
25.09. – 06.10. «Осень»		
Задачи	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	
Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (<i>высота предметов 20- 25 см</i>)	
ОРУ	ОРУ с палкой.	
Основные	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове,	Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают

е движения	руки на поясе (высота скамейки 25 см). Прыжки на двух ногах между кеглями. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу).	мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд).
Подвижная игра	«Отнесем овощи в погреб».	Игра «Мы весёлые ребята»
3 часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора.	Игра «Назови ласково».
Оздоровление	Самомассаж рук «Гусь»	Релаксация
06.10. – 13.10. «Я в мире человек»		
Задачи	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба. Дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (<i>до 1,5 мин</i>)	
ОРУ	ОРУ с обручем	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см). Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд) отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).
Подвижная игра	«Птицы в клетке».	«Перелёт птиц»
3 часть	«Чи дети?».	Ходьба колонной за инструктором.
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
13.10. – 20.10. «День народного единства»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперед), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, легкий бег (1,5 минуты)	
ОРУ	ОРУ с мячом большого размера.	
Основные	Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5

движения	поясе. Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 35—40 см).	м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).
Подвижная игра	«Шишки, желуди, каштаны».	«Гуси-лебеди»
3 часть	«Летает - не летает»	«Необычный художник».
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
20.10. – 27.10. «Неделя безопасности»		
Задачи	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево. Бег спиной вперед, легкий бег.	
ОРУ	ОРУ с палкой	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).
Подвижная игра	«Кто скорее добежит до флажка»	«Разрезная мебель».
3 часть	«Испорченный телефончик».	«Сделай фигуру»
Оздоровление	Самомассаж лица «Летели утки»	Релаксация
27.10. – 31.10. «Царство моего здоровья»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег.	
ОРУ	ОРУ с флажками	
Основные	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на	Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после

движения	голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч	хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).
Подвижная игра	«Не оставайся на полу»	«Кот в сапогах».
3 часть	«У кого мяч»	«Назови ласково»
31.10. – 17.11. «Неделя доброты и дружбы»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе). Подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе.	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см). Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.	Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»
3 часть	Игра «Щука»	
17.11. – 31.12. «Новогодний праздник»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полу приседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперед; обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, ни выдохе произнести звук «м»), постукивая пальцем по крыльям носа.	
ОРУ	ОРУ с кубиком.	
Основные движения	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).	Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.

Подвижная игра	«Совушка»	«Карусель»
3 часть	«Найди предмет»	«Игровая».
01.01. – 11.01. Новогодние каникулы		
12.01. – 30.01. «Зима»		
Задачи	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полу приседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперед; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба. Дыхательные упражнения (сдуваем снежинки с ладони), лёгкий бег.	
ОРУ	ОРУ с короткой скакалкой.	
Основные движения	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).	Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.
Подвижная игра	«Снежная королева».	«Медведи и пчёлы»
3 часть	«Подкрадись неслышно».	
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поклон»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
30.01. – 20.02. «День Защитника Отечества»		
Задачи	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки», «муравьиши», «крабики». С постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух); легкий бег, бег спиной вперед, спокойный бег (1,5 мин).	
ОРУ	ОРУ с мячом среднего размера.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 см. расстояния 20-25 см выше поднятой руки ребенка).	Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.
Подвижная игра	«Совушка»	«Веселый хоккей».
3 часть	«У кого мяч»	«Назови ласково»

Оздоровление	Расслабляющий массаж.	Релаксация
20.02. – 06.03. «Международный женский день»		
Задачи	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках; на пятках; С ВЫСОКИМ подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полу- приседе; обычная ходьба; бег спиной вперед; быстрый бег; легкий бег змейкой.	
ОРУ	ОРУ с обручем.	ОРУ с обручем.
Основные движения	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см).	Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек
Подвижная игра	«С льдинки на льдинку».	«Мышеловка»
3 часть	Игра «Добрые слова».	
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Кошка»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
06.03. – 20.03. «Народные культура и традиции»		
Задачи	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; легкий бег змейкой, бег с сильным захлестыванием ног назад.	
ОРУ	ОРУ с палкой.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга.	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.
Подвижная игра	«Ловишки»	«Перелёт птиц»
3 часть	«Чей мяч выше прыгнет»	«Испорченный телефон»
Оздоровление	Самомассаж ног	Релаксация
20.03. – 24.04. «Весна»		
Задачи	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	

Ходьба и бег	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперед, бег (1,5 мин); легкий бег. Дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж]).	
ОРУ	ОРУ с мячом большого размера.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (<i>расстояние между шнурами 40 см</i>).	Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (<i>расстояние от линии до цели 3,5-4 м</i>). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице.
Подвижная игра	«Удочка»	Игра-эстафета «Через тоннель».
3 часть	Игра «Ждем гостей».	Игра «Ждем гостей».
Оздоровление	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ушки»	Упражнения на предупреждение плоскостопия.
24.04. – 08.05. – «День победы»		
Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; легкий бег; бег спиной вперед; бег с сильным захлестыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот).	
ОРУ	ОРУ с обручем.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см).	Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).
Подвижная игра	«Не попадись»	Не оставайся на полу
3 часть	«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)	«Дружные парочки». Нужно перенести мяч в паре без помощи рук.
Оздоровление	Самомассаж тела «Пирог»	Релаксация
08.05. – 15.05. «Лето»		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег парами. Перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону. Ходьба и бег	

бег	дыхательные упражнения «Одуванчик». Вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!». Обычная ходьба; бег между предметами (до 2 минут).	
ОРУ	ОРУ с кубиками.	
Основные движения	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40—50 см).	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).
Подвижная игра	Мышеловка	Удочка
3 часть	«Найди предмет»	«Игровая».
Оздоровление	Самомассаж тела «Жарче»	Релаксация
30.04. – 15.05. Оценка индивидуального развития детей (мониторинг)		

2.3. Взаимодействие с воспитателями

<i>Месяц</i>	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
сентябрь		Подготовка к проведению диагностики (все возрастные группы)	Помощь в подготовке проведения музыкально-спортивного праздника (все возрастные группы)	Консультация для воспитателей «Роль воспитателя на занятиях физической культурой» (все возрастные группы)
октябрь	Подготовка тематического дня по ПДД (все возрастные группы) Помощь в подготовке проведения спортивного досуга (все возрастные группы)	Помощь в подготовке проведения спортивного развлечения, посвященного Дню Здоровья (все возрастные группы)	Консультация для воспитателей «Мир движений мальчиков и девочек» (старшая группа)	Изготовление нестандартного спорт. оборудования для проведения физкультминуток
ноябрь	Подготовка тематического дня по пожарной безопасности (все возрастные группы)	Помощь в подготовке проведения спортивного досуга (все возрастные группы)	Выступление на педагогическом часе: «Безопасность детей в детском саду»	Дополнительная индивидуальная работа с детьми по закреплению пройденного материала по физкультуре (все возрастные группы)
декабрь	Подготовка тематического дня по правовому воспитанию (все возрастные группы)	Консультация для воспитателей «Воспитание нравственно-волевых качеств у дошкольников» (старшая группа)	Помощь в подготовке проведения спортивного развлечения (все возрастные группы)	Дополнительная индивидуальная работа с детьми по закреплению пройденного материала по физкультуре (все возрастные группы)
январь		Помощь в подготовке проведения спортивного досуга (все возрастные группы)	Консультация для воспитателей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» (все возрастные группы)	Изготовление атрибутов для проведения подвижных игр
февраль	Подготовка к праздникам «Организация и проведение спортивных	Подготовка тематического дня по ОБЖ (все возрастные группы)	Помощь в подготовке проведения спортивного досуга	Консультация для воспитателей «Развитие физических качеств в

	праздников к 23 февраля и 8 марта» (все возрастные группы)		(все возрастные группы)	подвижных играх» (старшая группа)
март	Индивидуальная работа с детьми по совершенствованию основных видов движений (все возрастные группы)	Помощь в подготовке проведения спортивного досуга (все возрастные группы)	Консультация для воспитателей «Речевое развитие на занятиях физкультурой» (все возрастные группы)	Совместное изготовление брошюр по здоровому образу жизни (все возрастные группы)
апрель	Изготовление атрибутов к подвижным играм	Подготовка к проведению диагностики (все возрастные группы)	Дополнительная индивидуальная работа с детьми по закреплению пройденного материала по физкультуре (все возрастные группы)	Оздоровительные игры на прогулке (все возрастные группы)
май	Дополнительная индивидуальная работа с детьми по закреплению пройденного материала по физкультуре (все возрастные группы)	Консультация с воспитателями по летней оздоровительной работе		
июнь	Консультация с воспитателями «Организация и проведение летних спортивных праздников и развлечений» (все возрастные группы)	Подбор упражнений, сценариев, развлечений, игровых занятий по плану физкультурно-оздоровительной работы на летний период (все возрастные группы)	Помощь в подготовке проведения спортивного досуга, развлечения (все возрастные группы)	Консультация для воспитателей «Подвижные игры на участке летом» (все возрастные группы)
июль	Помощь в подготовке проведения спортивного досуга, праздника (все возрастные группы)	«Школа мяча» - игры с мячом	Оздоровительные игры на прогулке (все возрастные группы)	Организация подвижных игр на прогулке с использованием бросового материала
август	Оздоровительные игры на прогулке (все возрастные группы)	Помощь в подготовке проведения спортивных развлечений, праздников (все возрастные группы)		

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников всегда было одним из приоритетных направлений деятельности учреждения. Оно ориентировано на поиск таких форм и методов работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции.

Родители воспитанников в соответствии с Договором имеют право участвовать в мероприятиях ГБДОУ; вносить предложения в содержание, формы деятельности по тематическим проектам; включаться во все виды деятельности.

Одним из важнейших условий реализации Программы ГБДОУ является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители-главные участники педагогического процесса.

Сотрудники ГБДОУ признают семью, как жизненно необходимую среду дошкольника, определяющую путь развития его личности.

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей

<i>Формы сотрудничества</i>	<i>Мероприятия</i>
Информационно-аналитическое	- первичное знакомство; - анкетирование; - тестирование;
Наглядно-информационное	- стенды; - родительские собрания; - брошюры, листовки, буклеты, памятки; - родительский уголок; - дни открытых дверей.
Познавательное	- устные журналы; - консультации (групповые, индивидуальные); - проведение мастер-классов; - круглый стол; - презентации; - папки-передвижки.
Досуговое	- участие родителей в конкурсах, выставках; - участие в детских праздниках и мероприятиях;

2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Реализация парциальных программ, составляющих часть, формируемую участниками образовательных отношений, осуществляется в рамках комплексно-тематического планирования обязательной части Программы

Название программы	Организация развивающей среды	Методическое обеспечение
<p>Программно-методический модуль «Расту здоровым», автор: Зимонина В.Н.</p>	<p>- в группах при организации предметно-пространственной среды учтены психофизические особенности детей, часть игрового пространства группы свободна от мебели и предоставлена для развития двигательных навыков детей;</p> <p>- оборудованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Физкультурные центры», которые оснащены: <ul style="list-style-type: none"> • - атрибутами для утренней гимнастики (ленточки на кольцах; кубики, флажки и др.), • - мешочками для метания; <p>комплектами резиновых мячей;</p> <p>- комплектами разноцветных кеглей, масками и др. атрибутами для подвижных игр и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурный зал оснащен: • - оборудованием для развития основных видов движений, общеразвивающих упражнений, атрибутами для утренней гимнастики, подвижных игр. и др. • На территории Образовательного учреждения имеются прогулочные участки, оснащенные игровым оборудованием для 	<p>Программа модуля «Расту здоровым» Зимонина В.Н.- М.: ТЦ Сфера, 2013. (Растим детей здоровыми)</p> <p>- «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» В.Г.Фролов, Г,П.Юрко, М. «Просвещение» 1983г. - М.Д. Маханева (методическое пособие по физической культуре) «Воспитание здорового ребенка».</p> <p>- «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И.Пензулаева М. Мозаика – Синтез 2010г.</p> <p>- «Физкультура – игровая деятельность (старшая группа)». С.Е.Голомидова. Волгоград., «Корифей», 2010г.</p> <p>- Формирование двигательной активности детей 5-7 лет «игры-эстафеты».</p> <p>Е.К.Воронова. Волгоград, «Учитель», 2012г. - Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Н.М.Соломенникова, Т.Н. Машина. Волгоград, «Учитель», 2013г.</p> <p>- Физическое развитие детей 2-7 лет.</p> <p>- Сюжетно-ролевые занятия. Е.И.Подольская. Волгоград, «Учитель», 2013г.</p> <p>- Познавательные физкультурные занятия</p>

	<p>обеспечения оптимального двигательного режима в соответствии с возрастом детей ▪ Созданы уголки ЗОЖ , которые оснащены играми, наглядным материалом по темам программы, имеются мультимедийные коллекции мультфильмов, презентаций, энциклопедии, стихи о здоровье</p>	<p>(подготовительная группа). Т.Б.Сидорова. Волгоград, «Учитель», 2011г.</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия (средняя группа). М.Ю.Картушина. Москва, «Скрипторий 2003», 2011г.</p> <p>- Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. М.Ю.Картушина. Москва, Творческий центр «Сфера», 2012г.</p> <p>- Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. В.И.Анферова. Москва, «Сфера», 2012г.</p> <p>- Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Е.В.Сулим. Москва, «Сфера», 2014г.</p> <p>- спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская. Волгоград, «Учитель», 2014г.</p>
--	---	---

2.6. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия

<i>месяц</i>	<i>Мероприятия</i>
Сентябрь	Подвижные игры на прогулке
Октябрь	Тематический день по ПДД Физкультурный досуг «Я дружу со светофором» (все возрастные группы) День здоровья. Развлечение «Здоровая семья – здоровые дети» (все возрастные группы)
Ноябрь	Тематический день по пожарной безопасности Физкультурный досуг «Юный пожарный» (старшая группа) Спортивное развлечение «Кузьминки» (все возрастные группы) Открытый показ НОД «Цирк» (старшая группа)
Декабрь	Спортивное развлечение «Холодочек-холодок» (все возрастные группы) Подвижные игры на прогулке
Январь	Спортивное развлечение «Зимние забавы» (группа раннего возраста, младшая группа) Спортивное развлечение Зимний стадион – Поиграй-ка» (старшая группа) Ходьба (прогулка) на лыжах
Февраль	Праздничный спортивный досуг «День защитника Отечества» (все возрастные группы) Ходьба (прогулка) на лыжах
Март	Развлечение «Играй масленица» (группа раннего возраста) Спортивно-игровой досуг «Широкая Масленица!» (младшая, старшая группы)
Апрель	Спортивно игровой досуг «В гостях у Петрушки» (группа раннего возраста) Спортивное театрализованное развлечение «Весенние проказы солнечного лучика» (младшая группа) Спортивный игровой досуг «Проводы зимы» (старшая группа)

III. Организационный раздел.

3.1. Планирование образовательной деятельности

Вид деятельности	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
ОД		9.00 – группа раннего возраста 9.40 – младшая группа 10.10 – старшая группа	9.00 – младшая группа 9.30 – группа раннего возраста 10.05 – старшая группа		9.00 – группа раннего возраста 9.40 – младшая группа 10.05 – старшая группа
Кружок «Детский фитнес»				15.40 – младшая группа 15.55 – старшая группа	
Досуги, развлечения, праздники				!6.00 – 17.00	

Учебный план

Образовательная область	Раздел образовательных областей	2-3 года	3-4 года	4-7 лет
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках ОД, в ходе игровой, трудовой деятельности, в режимных моментах, в совместной. самостоятельной деятельности детей, индивидуальной работы		
ИТОГО		3 / 30мин	3 / 45 мин	3 / 1 ч. 15 мин

Режимы двигательной активности групп

Формы работы	Проведение	Группа раннего возраста (2-3)	младшая группа (3-4)	Старшая группа (4-7)
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	10 мин	15 мин	25 мин
Утренняя гимнастика	ежедневно	4 мин	6 мин	10 мин
Физкультминутки	Ежедневно, во время занятий	1 мин	2 мин	2 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно, утром и вечером	10 мин	10 мин	10 мин
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером	8 мин	8 мин	10 мин
Физические упражнения после сна	Ежедневно	4 мин	4 мин	5 мин
Индивидуальная работа	Ежедневно, утром и вечером	4 мин	5 мин	9 мин

Спортивные игры (упражнения)	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)	-	15 мин	25 мин
Спортивный досуг	1 раз в месяц	-	15 мин	25 мин
Спортивное развлечение	1 раз в месяц	10 мин	15 мин	25 мин
День здоровья	2 раза в год	-	-	-
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно, утром и вечером	25 мин	25 мин	30 мин

3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды

Основой реализации Образовательной программы является развивающая предметная среда детства, необходимая для развития всех специфических видов детской деятельности. В нашем детском саду она построена так, чтобы обеспечить полноценное физическое, художественно-эстетическое, познавательное, речевое и социально коммуникативное развитие ребенка. Сюда относятся природные средства и объекты, физкультурно-игровые и спортивные сооружения в помещении и на участке, предметно игровая среда, музыкально-театральная, предметно-развивающая среда для занятий и др. Развивающая предметно-пространственная среда групп предусматривает создание условий для упражнений в практической деятельности, сенсорного развития, развития речи,

математических представлений, знакомство с окружающим миром, природой, основами естественных наук. Игры, занятия, упражнения с сенсорным дидактическим материалом способствует развитию у детей зрительно-различительного восприятия размеров, форм, цвета, распознаванию звуков, математическому развитию и развитию речи. **Развивающая среда** – комплекс психолого-педагогических условий развития интеллектуальных и творческих способностей в организованном пространстве.

Принципы построения предметно-пространственной развивающей среды

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности – динамичности;
- комплексирования и гибкого зонирования;
- эмотиогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;
- открытости – закрытости;
- учета половых и возрастных различий детей.

Свойства предметно-развивающей среды (в соответствии с ФГОС ДО)

1. Содержательно насыщенная

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

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

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

2. Трансформируемая

Подразумевает изменения предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей

3. Вариативная

- наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

4. Полифункциональная

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды (детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.);
- наличие в группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности в качестве предметов – заместителей в детской игре.

5. Доступная

- открытость для воспитанников, всех помещений ГБДОУ, где осуществляется образовательный процесс;
- свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

6. Безопасная

- соответствие всех ее элементов предметно-пространственной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Оформление предметно-пространственной среды отвечает эстетическим требованиям, привлекательно для детей, побуждает их к активному действию. Развивающая среда обеспечивает достаточный уровень эмоционально-личностного и познавательного развития воспитанников: музыкальный зал оборудован музыкальными инструментами, музыкальным центром. Физкультурный зал оборудован тренажёрами, гимнастическими лестницами, мячами разного размера. Педагогами ГБДОУ изготовлено большое разнообразие нестандартного физкультурного оборудования. В группах воспитатели накопили богатый дидактический

материал, пособия, методическую и художественную литературу, необходимые для организации разных видов деятельности детей.

В целом содержание предметно-развивающей среды соответствует интересам и потребностям детей, периодически изменяется и дополняется, обеспечивая «зону ближайшего развития» каждого ребенка.

<u>Физкультурный зал, зал ЛФК</u> <ul style="list-style-type: none">• Физкультурные занятия• Спортивные досуги• Развлечения, праздники• Консультативная работа с родителями и воспитателями	<ul style="list-style-type: none">- спортивный комплекс- спортивный инвентарь- спортивные детские тренажеры- сухой бассейн- музыкальный центр
--	---

3.3. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Для реализации программы модуля «Расту здоровым», не требуется специально организованная развивающая среда в спортивном зале

Название программы	Организация развивающей среды	Методическое обеспечение
Программно-методический модуль «Расту здоровым», автор: Зимонина В.Н.	<p>- в группах при организации предметно-пространственной среды учтены психофизические особенности детей, часть игрового пространства группы свободна от мебели и предоставлена для развития двигательных навыков детей;</p> <p>- оборудованы:</p> <ul style="list-style-type: none">• «Физкультурные центры», которые оснащены:<ul style="list-style-type: none">• - атрибутами для утренней гимнастики (ленточки на кольцах; кубики, флажки и др.),• - мешочками для метания;• комплектами резиновых мячей;- комплектами разноцветных кеглей, масками и др. атрибутами для подвижных игр и др.;• Физкультурный зал оснащен:<ul style="list-style-type: none">• - оборудованием для развития основных видов движений, общеразвивающих упражнений, атрибутами для утренней гимнастики, подвижных игр. и др.• На территории Образовательного учреждения имеются прогулочные участки, оснащенные игровым оборудованием для обеспечения оптимального двигательного режима в соответствии с возрастом детей	<p>Программа модуля «Расту здоровым» Зимонина В.Н.- М.: ТЦ Сфера, 2013. (Растим детей здоровыми)</p> <p>- «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко, М. «Просвещение» 1983г. - М.Д. Маханева (методическое пособие по физической культуре) «Воспитание здорового ребенка».</p> <p>- «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И.Пензулаева М. Мозаика – Синтез 2010г.</p> <p>- «Физкультура – игровая деятельность (старшая группа)». С.Е.Голомидова. Волгоград, «Корифей», 2010г.</p> <p>- Формирование двигательной активности детей 5-7 лет «игры-эстафеты». Е.К.Воронова. Волгоград, «Учитель», 2012г. - Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. Волгоград, «Учитель», 2013г.</p> <p>- Физическое развитие детей 2-7 лет.</p> <p>- Сюжетно-ролевые занятия. Е.И.Подольская. Волгоград, «Учитель», 2013г.</p> <p>- Познавательные физкультурные занятия (подготовительная группа). Т.Б.Сидорова.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Созданы уголки ЗОЖ, которые оснащены играми, наглядным материалом по темам программы, имеются мультимедийные коллекции мультфильмов, презентаций, энциклопедии, стихи о здоровье 	<p>Волгоград, «Учитель», 2011г.</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия (средняя группа). М.Ю.Картушина. Москва, «Скрипторий 2003», 2011г.</p> <p>- Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. М.Ю.Картушина. Москва, Творческий центр «Сфера», 2012г.</p> <p>- Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. В.И.Анферова. Москва, «Сфера», 2012г.</p> <p>- Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Е.В.Сулим. Москва, «Сфера», 2014г.</p> <p>- спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская. Волгоград, «Учитель», 2014г.</p>
--	--	--

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методический комплекс

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений, - М.: Мозаика-Синтез, 2020.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, ТЦ Сфера, 2007
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. ТЦ Сфера, 2002
- Лайзане С.Я Физическая культура для малышей: пособие, - М.: Просвещение, 1978
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 3-4 года. М.: МозаикаСинтез, 2020
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 4-5 лет М.: Мозаика-Синтез, 2020
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. М.: МозаикаСинтез, 2020 - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. -М.:Мозаика-Синтез, 2011
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 4-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 3-4 года. М.: Мозаика-Синтез, 2020
- Степаненкова Э. Я. Подвижные игры для детей дошкольного возраста. — М., 2005.
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» 2005г

IV. Приложения

Приложение 1

Вариативные режимы

Режим дня на период карантина

Все возрастные группы ГБДОУ работают в обычном режиме, но исключаются проведение занятий, досугов, праздников в музыкальном и физкультурном зале, совместные с другими группами мероприятия.

Режим двигательной активности в ГБДОУ детский сад «Лесное» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Формы работы	Проведение	Группа раннего	младшая группа (3-4)	Старшая группа (4-7)
		возраста (2-3)		
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	10 мин	15 мин	25 мин
Утренняя гимнастика	ежедневно	4 мин	6 мин	10 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	10 мин	15 мин	25 мин
Физкультминутки	Ежедневно, во время занятий	1 мин	2 мин	2 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно, утром и вечером	10 мин	10 мин	10 мин

Физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером	8 мин	8 мин	10 мин
Физические упражнения после сна	Ежедневно	4 мин	4 мин	5 мин
Индивидуальная работа	Ежедневно, утром и вечером	4 мин	5 мин	9 мин
Спортивные игры (упражнения)	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)	-	15 мин	25 мин
Спортивный досуг	1 раз в месяц	-	15 мин	25 мин
Спортивное развлечение	1 раз в месяц	10 мин	15 мин	25 мин
ИТОГО:		5 час 30 мин	6 час 30 мин	9 час 35 ин

Щадящий режим после болезни

- всем детям после болезни на 1-2 недели сокращение время прогулки на 15 минут;
- освобождение от физкультуры на улице на 1-2 недели;
- снижение нагрузок при проведении физических упражнений (в соответствии с медицинскими рекомендациями, подписанными врачом ГБДОУ)

1	Щадящий режим -адаптационный	1.Длится 2-3 недели 2.Постепенное привыкание: от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки. 3.Создание благоприятного эмоционального климата.
2	Щадящий режим после перенесённых острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции)	1.Освобождение от проведения закаливающих водных процедур на 1 неделю. 2.Сокращение приёма воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели. 3.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели. 4.Сокращение режима двигательной активности ребёнка на прогулке. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течении дня на 1 неделю Пролонгированный сон
3	Щадящий режим течение дня. после перенесённых заболеваний (пневмонии, острый пиелонефрит, гепатит и др.)	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур на 2 недели. 2.Снижение кратности упражнений в течение 1 недели. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за

		двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон.
4	Щадящий режим для детей с III и IV группой здоровья	1.Освобождение от проведения закаливающих процедур индивидуально по рекомендации врача до 6 месяцев. 2.Освобождение от физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача сроком до месяца. 3.Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребёнка в течение дня, включая прогулку. 4.Пролонгированный сон.
5	Щадящий режим после перенесённого отита	1.Уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счёт исключения переворотов, наклонов, вращений.
6	Щадящий режим для часто и длительно болеющих детей в период реконвалесценции	1.Щадящий режим выхода на прогулку: - одевать на прогулку последними; - приводить с прогулки первыми. 2.Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп (опрос). 3.На прогулке занимать в играх малой подвижности. 4.Учитывая индивидуальность терморегуляции и теплообмена, разрешать находиться в групповом помещении в одежде по более «тёплому» варианту, чем остальные дети.

		<p>5. По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребёнка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель.</p> <p>6. Предоставить дополнительный выходной день в неделю.</p> <p>7. Пролонгированный сон. первым укладывать на дневной сон; последним поднимать после сна.</p>
7	Индивидуальный режим	<p>1. Физкультурная группа: подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах);</p> <p>2. Уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания);</p> <p>3. Детям III группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой.</p>