Приложение к

ОП ДО «МБДОУ «ДС №2 «Рябинка»

на 2018-2019 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  заместитель заведующего МБДОУ «ДС №2 «Рябинка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Е. Зизёнкина  31.08. 2018 | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ  «ДС №2 «Рябинка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Никитина  приказ от 31.08. 2018 № 285…-о |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

для детей групп общеразвивающей направленности

от 3 до 4 лет.



Инструктор по физической культуре:

О.Н. Бондаренко

РАССМОТРЕНО

на совещании педагогических работников

протокол №1 от 31.08. 2018

г. Мегион

**Содержание**

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1. Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………….......................3

1.1. Цель и задачи реализации Программы…………………………………………………………………………………………...…….3

* 1. Сроки реализации. Принципы подходы к формированию программы…………………………..…………………………...……4
  2. Целевые ориентиры………………………………………………………………………………………………………………..….....4

1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности……………………………………………………………………5

1.5. Планируемые результаты освоения программы……………………………………………………………………………….………6

1.6. Диагностика. Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов………………………………….…………...6

**II Содержательный раздел**

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»……………………………………………………………………………………….….7

2.2. Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности…………………………9

2.3. Формирование здорового образа жизни………………………………………………………………………………………………24

2.4. Примерный перечень подвижных игр……………………………………………………………………………………………..….27

**III. Организационный раздел**

3.1. Учебный план…………………………………………………………………………………………………………………………....27

3.2. Годовой календарный учебный график………………………………………………………………………………………………..28

3.3. Описание вариативных форм, методов, способов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов ……………………………………..28

3.4. Культурно - досуговые мероприятия…………………………………………………………………………………………………..29

3.5. Основные формы взаимодействия с семьей…………………………………………………………………………………………...31

3.6. Формы взаимодействия с семьями воспитанников…………………………………………………………………………………...32

3.7. Описание материально-технического обеспечения. Наименование оборудования спортивного зала………...…………………33

3.8. Обеспеченность методическими материалами………………………………………………………………………………………..36

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО).

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей. Три взаимосвязанные линии развития ребенка – линия чувств, линия познания, линия творчества – пронизывают все разделы программы, передовая ей целостность и единую направленность

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Предусмотрена такая организация воспитательно-образовательного процесса, чтобы каждый ребенок мог проявить свои качества, способности, предпочтения получить удовольствие от совместной познавательной, творческой, игровой деятельности с детьми и педагогами.

Девиз программы - «Чувствовать-Познавать-Творить» - отражается в содержании каждого дня пребывании ребенка в детском саду, открывая ему радость общения, познания, роста собственных возможностей и самостоятельности.

Рабочая программа разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС КВ №2 «Рябинка».

**1.1 Цель и задачи реализации Программы.**

Программа реализует **цели**, определенные ФГОС ДО:

Цель программы — создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Приоритетными **задачами** развития и воспитания детей являются:

— укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;

— целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;

— обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;

— развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

— развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;

— пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;

— органичное вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;

— приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;

— приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

* 1. **. Сроки реализации. Принципы подходы к формированию программы**

Сроки реализации с 1.09.2018 по 31.05.2019г

* Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
* Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
* Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
* Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
* Принцип сотрудничества с семьей.
* Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
* Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
* Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
* Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.
* Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка.
* Индивидуально-дифференцированный подход даёт возможность создать условия для естественного индивидуального личностного роста детей.

**1.3. Целевые ориентиры.**

**Целевые ориентиры** программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Программа ориентирована на:

— охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

— обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

— обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

— создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

— объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

— формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

— обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей и способностей детей;

— формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

— обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности.**

**Младший дошкольный возраст (3 – 4 года).** В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Организм ребѐнка отличается от взрослого организма не только меньшими размерами, но и особенностями строения и деятельности. К особенностям относят: высокие энерготраты, быструю утомляемость при статических нагрузках, не совершенные адаптационные возможности растущего организма, следовательно, важно дозировать физические нагрузки.

Игра становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Освоение ребѐнком основных движений сопровождается развитием физических качеств. Сила и выносливость развиваются у ребѐнка естественным путѐм в процессе двигательной активности.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение).

В различных видах деятельности необходимо обеспечить достаточный объѐм двигательной активности. Основная направленность физической подготовки детей четвѐртого года жизни — развитие ловкости, гибкости, освоение новых движений, на фоне которых развивается быстрота и выносливость.

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**1.6. Диагностика. Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов**

Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса.

Педагогическая диагностика осуществляется с учетом ряда принципов, обусловленных спецификой образовательного процесса детского сада.

*Принцип объективности* означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

*Принцип целостного изучения* педагогического процесса предполагает: для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития: социальном, эмоциональном, интеллектуальном, физическом, художественно-творческом.

*Принцип процессуальности* предполагает изучение явления в изменении, развитии. Правила, детализирующие принцип процессуальности, состоят в том, чтобы: — не ограничиваться отдельными «срезами состояний», оценками без выявления закономерностей развития; — учитывать половозрастные и социокультурные особенности индивидуально личностного становления ребенка; — обеспечивать непрерывность изучения диагностируемого предмета в естественных условиях педагогического процесса. Принцип компетентности означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.

*Принцип персонализации* требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать как негативные без анализа динамических тенденций становления.

Диагностика проводится **поэтапно:**

*Первый этап* — проектировочный. Определяем цели диагностики (например, оценить проявления детьми старшей группы активности и любознательности, выявить проявляющиеся при этом индивидуальные особенности).

*Второй этап* — практический. Проведение диагностики

*Третий этап* — аналитический. Анализ полученных фактов, получение количественных данных.

*Четвертый этап* — интерпретация данных. Интерпретация полученных фактов — основной путь понимания ребенка и прогнозирования перспектив его развития.

*Пятый этап* — целеобразовательный. Он предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом.

**Мониторинг** в детском саду направлен на отслеживание качества дошкольного образования.

1. Качества результатов деятельности ДОО.

2. Качества педагогического процесса, реализуемого в ДОО

3. Качества условий деятельности ДОО

**Этапы мониторинга** также схожи с этапами диагностической деятельности, описанными выше.

1. Определение объекта и цели мониторинга, формулирование эталона, определение критериев и показателей, диагностических методов.

2. Практический сбор информации об объекте мониторинга.

3. Обработка и анализ полученной, а также уже имеющейся информации из существующих источников.

4. Интерпретация и комплексная оценка объекта на основе полученной информации, прогноз развития объекта.

5. Принятие управленческого решения об изменении деятельности.

**II Содержательный раздел**

**2.1. Образовательная область «Физическое развитие»**

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

**Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.**

**Задачи образовательной деятельности**

* Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
* Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в

соответствии с указаниями воспитателя.

* Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
* Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

**Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения. Построения и перестроения**: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

**Общеразвивающие упражнения**. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях

(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

**Основныедвижения. Ходьба**. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высокимподниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами,согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в

разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления.

**Бег,** не опуская головы.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

**Катание, бросание, метание**. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

**Лазание** по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не

касаясь руками пола.

**Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения**: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

**Подвижные игры.** Основные правила в подвижных играх.

**Результаты образовательной деятельности. Достижени*я* ребенка (Что нас радует)**

* Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
* С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
* С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

* Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
* Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
* Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
* Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
* Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
* Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

**2.2 Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.**

Образовательная деятельность по физическому развитию проводится 2 раза в неделю. Каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Длительность одного занятия – 15 минут.

Всего 76 занятий в год.

Образовательный мониторинг проводится 2 раза в год: вводный (октябрь), итоговый (май).

**Карточка № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | | | | | | | | | |
|  | Ходьба стайкой за инструктором |  | Без предметов | Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) | | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) |  |  | «Беги ко мне» |
| Заключительная часть: Ходьба стайкой за мишкой | | | | | | | | | |

**Карточка № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | Лазание ползание | | | Игры |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба парами в стайке за инструктором | Бег парами в стайке за инструктором | Без предметов |  | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | | |  | |  | «Догони меня» | |
| Заключительная часть: Игровое задание «Найдем птичку». | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | | | | | | | | | | |
|  | | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» |  | ОРУ  с мячом. |  |  | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». |  | | «Кот и воробышки». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | | |

**Карточка № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание Ловля | | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу | | Бег по кругу | | ОРУ с кубиками |  |  | | |  | Ползание с опорой на ладони и колени под шнур  «Доползи до погремушки» | Быстро в домик |
| Заключительная часть: Игра «Найдем жучка». | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному | | , бег в колонне по одному и врассыпную | ОРУ  без предметов | Равновесие «Пойдем по мостику». | Прыжки. |  |  | «Догони мяч» |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с мячом в руках | | | | | | | | | |

**Карточка № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному | , бег в колонне по одному и врассыпную | ОРУ  без предметов |  | 1.Прыжки из обруча в обруч. | «Прокати мяч». |  | «Ловкий шофер» |
| Заключительная часть: Игровое задание «Машины поехали в гараж». | | | | | | | | |

**Карточка № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. | По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ  с мячом |  |  | .Игровое упражнение «Быстрый мяч». | Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». |
| Заключительная часть: Игра «Найдем зайку». | | | | | | | | |

**Карточка № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя | бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | | С кубиками | Равновесие «Пробеги — не задень» |  |  | Ползание «Крокодильчики» | | «Кот и воробышки» |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». | | | | | | | | | |

**Карточка № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание Ползание | Игры |
| Задачи: учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках. | | | | | | | | |
|  | Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот |  | Без предметов | **.**Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе | Прыжки с места через 2 линии (расстояние 25-30 см). |  |  | «Мыши в кладовой» |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | |

**Карточка № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение  е | | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры | |
| Задачи:  Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. | | По сигналу к бегу. | ОРУ с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». | Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». |  |  | | Подвижная игра «Ловкий шофер». |
| Заключительная часть: Игра «Найдем зайчонка». | | | | | | | | | | |

**Карточка № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному | Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | ОРУ с обручем |  | Прыжки «Через болото». | Прокатывание мячей «Точный пас» |  | Подвижная игра «Мыши в кладовой» |
| Заключительная часть: Игра «Где спрятался мышонок?». | | | | | | | | |

**Карточка № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | | Бег | | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание ползание | Игры | |
| Задачи:  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба по кругу | | После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | | ОРУ с флажками | |  | | |  | Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». | .«Проползи - не задень» | | | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. | | | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания | бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | ОРУ с флажками. | .Ходьба по доске с приседом посередине |  |  | Ползание. Игровое задание - «Паучки». | Подвижная игра «Поймай комара».. |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за «комаром». | | | | | | | | |

**Карточка № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | | | | | | | | | |
|  | | Ходьба и бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  бег врассыпную | | с кубиками | Игровое упражнение «Пройди - не задень». | Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки» |  |  | Подвижная игра «Коршун и птенчики». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». | | | | | | | | | |

**Карточка № 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ходьба в колонне по одному | | Бег в колонне по одному с чередованием с ходьбой | ОРУ с мячом. |  | Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат | | | .Прокатывание мячей друг другу |  | | Подвижная игра «Найди свой домик». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ходьба в колонне по одному | | Бег в колонне по одному с чередованием с ходьбой | | ОРУ с кубиками | |  | |  | .Прокатывание мяча между предметами | | Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». |
| Заключительная часть: Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». | | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры | |
| Задачи:  - Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | | | |  | | Игровое упражнение «Пройдем по мостику». | |  | |  | Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». | | Подвижная игра «Птица и птенчики».. |
| Заключительная часть: Игра малой подвижности «Найдем птенчика». | | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи: | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, на носках. | | Бег врассыпную, по кругу. |  | Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. | | Прыжки вверх с места, доставая предмет, выше поднятой руки ребенка. |  |  | Подвижная игра «Мыши и кот» |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | | |

**Карточка № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ходьба | Бег | | ОРУ | | Равновесие | | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону | | Бег в колонне по одному с чередованием с ходьбой | | ОРУ с платочками | | Игровое упражнение «Пройди - не упади». | Игровое упражнение «Из ямки в ямку». | |  |  | Подвижная игра «Коршун и цыплята». |
| Заключительная часть: Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | | | | | | | | | |
|  | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | | ОРУ без предметов |  | Игровое упражнение  «Зайки - прыгуны». | | прокатывание мяча между предметами |  | Подвижная игра «Птица и птенчики». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | |

.

**Карточка № 21 февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | | | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | | ОРУ с кольцами | . Игровое упражнение «Перешагни - не наступи». | Игровое упражнение «С пенька на пенек». | |  |  | Подвижная игра «Найди свой цвет». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | |

**Карточка № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному | бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | | ОРУ без предметов | |  | Игровое упражнение «Веселые воробышки». | Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». |  | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». |
| Заключительная часть: Игра «Найдем воробышка». | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры | |
| Задачи:  Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. | | Бег врассыпную. | | ОРУ с мячом | |  | |  | | Бросание мяча через шнур двумя руками, |  | | Подвижная игра «Воробышки и кот». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с мячом в руках | | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | | | | | | | | | |
| Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному | ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную | бег врассыпную |  | Ходьба по доске с приседанием и хлопком перед собой на середине доски |  |  | Лазание под дугу в группировке «Под дугу». | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | |
| Заключительная часть: Игра «Найдем лягушонка». | | | | | | | | | |

**Карточка № 25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | | | | | | | | | | | | |
|  | ходьба по кругу с изменением направления | | Бег по кругу с изменением направления | ОРУ с кубиками | . Игровое упражнение «Ровным шажком» Ходьба по доске приставным шагом | | Игровое упражнение Прыжки «Змейкой» (по 6-8 штук) расстоянии 30-40 см один от другого |  |  | | Подвижная игра «Кролики» | |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 26**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную | | Бег в колонне по одному, бег врассыпную | ОРУ с кубиками |  | Игровое упражнение «Через канавку». Шнуры на расстоянии 15 см | | Катание мячей друг другу «Точно в руки». |  | | Подвижная игра «Найди свой цвет». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 27**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры | |
| Задачи:  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | | | | | | | | | | | | |
|  | | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | ОРУ с мячом | |  | |  | . Игровое упражнение «Брось - поймай». Бросание мяча об пол и ловля его | Ползание на повышенной опоре | | Подвижная игра «Зайка серый умывается». |
| Заключительная часть: Игра «Найдем зайку?». | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | | | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег между предметами | | | ОРУ без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см) в умеренном темпе свободно балансируя руками | | |  | |  | | | Игровое упражнение «Медвежата» | Подвижная игра «Автомобили». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». | | | | | | | | | | | | | | |
| **Карточка № 29** | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при кружении. | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | | | на скамейке с кубиком.  ОРУ | | Игровое упражнение«Покружись- не упади» | Игровое упражнение «Через канавку» из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), | | | |  | |  | Подвижная игра «Тишина». |
| Заключительная часть: | | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | | ОРУ с косичкой (короткий шнур). |  | Прыжки из кружка в кружок. | Упражнения с мячом. «Точный пас». |  | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. | | | | | | | | |

**Карточка № 31**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры | |
| Задачи:  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | | Бег в колоне по одному | ОРУ без предметов |  | |  | | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | | Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | | Подвижная игра «Мы топаем ногами». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 32**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. | | Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с кольцом | Игровое упражнение «По мостику» ходьба по гимнастической скамейке |  |  | Игровое упражнение «Проползи - не задень». | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. | | | | | | | | | |

**Карточка № 33**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  . Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | ОРУ с кольцом | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). | Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см) 4-5 штук | |  |  | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | |
| Заключительная часть: «Где спрятался мышонок». | | | | | | | | | | |

**Карточка № 34**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Бег в колонне по одному | | ОРУ с мячом | |  | |  | прокатывают мяч друг другу | |  | Подвижная игра «Воробышки и кот». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 35**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному | бег в колонне по одному | ОРУ с флажками. |  |  | | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | | Ползание по скамейке | | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. | | | | | | | | | | | |

**Карточка № 36**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | БросаниеЛовля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | | | | | | | | | |
|  | Ходьба в колонне по одному | бег врассыпную по всему залу | ОРУ без предметов | Ходьба по доске, положенной на пол |  | |  | Лазание на наклонную лесенку | Подвижная игра «Коршун и наседка». |
| Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному | | | | | | | | | |

.

**Карточка № 37**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Бег | | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  выявление результативности образовательного процесса | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную | | Бег в колонне по одному в чередовнии с ходьбой | | С флажком | Диагностика | | | | Подвижная игра  «Найди свой цвет» |
| Заключительная часть: | | | | | | | | | |

**Карточка № 38**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Бег | | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи: выявление результативности образовательного процесса | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную | Бег в колонне по одному в чередовнии с ходьбой | | С флажком | | | Диагностика | | | | Подвижная игра «Наседка и цыплята» |
| Заключительная часть: | | | | | | | | | | |

**2.3. Формирование здорового образа жизни**

**3 -4 года:***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Содержание работы по укреплению и сохранению здоровья детей и формированию здорового образа жизни**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Утренняя гимнастика** | Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем. |
| **Физкультурные занятия** | проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ  (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка |
| **Серия игровых занятий «Азбука здоровья».** | Внедряется система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья. |
| **Самомассаж.** | - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает  кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Он благоприятствует психоэмоциональной  устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. |
| **Активный отдых** | (физкультурный досуг, физкультурный праздник, «День здоровья»).  При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более  раскованно,  чем на физкультурном занятии, и это  позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются  те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.  Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.  На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке. |
| **Динамические паузы** | проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| **Подвижные и спортивные игры** | проводятся ежедневно на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. |
| **Релаксация.** | Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.   Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),   звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. |
| **Пальчиковая гимнастика** | проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. |
| **Гимнастика для глаз** | проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения  используется наглядный материал, показ педагога. |
| **Дыхательная гимнастика** | проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом |
| **Бодрящая  гимнастика** | проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей используется ребристая дорожка . Она прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. |

**Содержание оздоровительно-профилактической работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды закаливания |  | Календарные сроки |
| Закаливание воздухом: | Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе | В теплое время года |
| Прогулки, подвижные игры | круглый год |
| Воздушные ванны с упражнениями | В теплое время года |
| Сон с доступом свежего воздуха | круглый год |
| Облегчённая одежда с учётом сезона | круглый год |
| Солнечные ванны | Летний период |
| Хождение босиком по травке, по песку, по дорожке | Летний период при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) , время процедур от 10 мин. и больше |
| Хождение босиком в группе по ребристой доске, массажным коврикам | круглый год |
| Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды. | круглый год |
| Проветривание помещений | Ежедневно 4-5 раз не менее , чем по 10 - 15 минут |
| Сон без маек | круглый год температура в спальной комнате должна быть не ниже +14 °С. |
| Закаливание водой | Умывание прохладной водой | круглый год Температура + 18 градусов |
|  | Сезонное обливание ног водой | Летний период Ежедневно - начиная с t воды +28 – + 30, снижая каждые 3 дня на 1 градус , и доводят до +16 |
| Влажное обтирание | Летний период |
| Игры с водой на прогулке | Летний период при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) , время процедур от 10 мин. и больше |
| Другие процедуры | Элементы самомассажа | круглый год |
| Дыхательная гимнастика | круглый год |
| Растирание сухой махровой рукавицей | круглый год |
| Употребление лука, чеснока | Осенне-зимний период |
| Точечный массаж | круглый год |
| Витаминизация третьего блюда | круглый год |

**2.4. Примерный перечень подвижных игр**

**Игры с правилами:**  **Подвижные игры:**

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные упражнения:**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

**III. Организационный раздел**

**3.1. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область /**  **наименование дисциплины** | **4- го года жизни** | |
| Кол-во  в нед. | Продолжительность  мин |
| **Обязательная часть программы (инвариантная часть)** | | |
| **Физическое развитие**  Физическая культура | 2 | 30 |
| **Вариативная часть программы** | | |
| **Физическое развитие**  Физическая культура (дополнительное) | 1 | 15 |
| **Итого в неделю:** | 3 | 45мин |

**3.2. Годовой календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2 «Рябинка»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I полугодие | Каникулы  (выходные и праздничные дни) | II полугодие | Летние каникулы |
| Дата | 01.09.2017г. – 31.12.2018г. | с 01.01.2018г. по 8.01.2018г. | с 9.01.2018г. по 31.05.2018г. | с 01.06.2018г. по 31.08.2018г. |
| Количество недель | 17недель | 8 дней | 19 недель и 4 дня | 13 недель и 1 день |

**3.3. Описание вариативных форм, методов, способов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Одним из условий реализации программы является приобщение подрастающего поколения к истокам культуры народов той местности, на которой в данный момент проживают. В организованных видах деятельности дети знакомятся с характерными особенностями Крайнего Севера, узнают о жизни кочевого населения. , приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**3.4. Культурно - досуговые мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Развлечения** | **Методическая работа по взаимодействию с педагогическим составом** | **Взаимодействие с родителями** | **Повышение квалификации** | **Оснащение пед. процесса** |
| **Сентябрь** | День здоровья  « Уроки здоровья» (старший дошкольный возраст)  [Спортивное развлечение "Курочка ряба"](http://nashideto4ki.ru/17896-sportivnoe-razvlechenie-dlya-detey-2-3-let-kurochka-ryaba.html) (младший дошкольный возраст) | Провести индивидуальные беседы для воспитателей «Закрепление основных видов движений при физкультурно -оздоровительной деятельности на улице». | Оформить в группах папки-передвижки  «Особенности физического развития детей» (по возрастным группам)  Анкетирование «Что мы знаем о ЗОЖ?» | Уточнение планов работы, расписания занятий;  Изучение новой методической литературы;  Заполнение карт мониторинга, обработка данных мониторинга воспитанников | Оформление документации  Оформление информационного стенда |
| **Октябрь** | Спортивный досуг « В тридесятом царстве» (старший дошкольный возраст)  Физкультурный досуг «Антошка в гостях у ребят» (младший дошкольный возраст) | Познакомить воспитателей с результатами мониторинга воспитанников, выработать рекомендации по индивидуальной работе  Подборка материала для воспитателей «Рекомендуемые подвижные игры для детей» (по возрастным группам) | Совместное спортивное развлечение «Здоровью зеленый свет»  Наглядный материал «Здоровый образ жизни семьи»  Буклет «Молодая семья – здоровая семья» | Составление перспективного плана по самообразованию  Разработать сценарий к спортивному досугу « В тридесятом царстве»    Разработать сценарий к совместному развлечению с родителями «Здоровью зеленый свет» | Пополнение библиотеки методической литературой  Подготовка атрибутов и оформление зала для проведения спортивного досуга   Информационная ширма:  на тему «Возрождение ГТО» |
| **Ноябрь** | День здоровья «Вместе весело шагать» (старший дошкольный возраст)  Спортивное развлечение «В гостях у Спортика» (младший дошкольный возраст) | Деловая игра «Двигательная активность в ДОУ» | Консультация «Домашний стадион»  Памятка для родителей  **«Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста»** | Изучить тему «Двигательная активность в ДОУ»    Участие в работе методических объединений инструкторов по физической культуре | Подбор упражнений по релаксации с учетом рекомендаций педагога – психолога  Подготовка атрибутов и оформление зала для проведения Дня здоровья «Вместе весело шагать»  Подбор музыкального сопровождения для ритмической гимнастики. |
| **Декабрь** | Физкультурный досуг «Мой край - Югра» (старший дошкольный возраст)  Спортивное развлечение «Котята» (младший дошкольный возраст) | Памятка воспитателям об организации подвижных игр с детьми | Групповое родительское собрание «Здоровая семья – здоровый ребенок»  Папка-передвижка «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»     1. Буклет на тему «Осанка вашего ребёнка». | Разработать сценарий к физкультурному досугу «Мой край - Югра» | Подбор картотеки пробуждающей гимнастики  Подготовка атрибутов и оформление зала для проведения физкультурного досуга «Мой край - Югра» |
| **Январь** | Спортивное развлечение « Что нам нравится зимой» (старший дошкольный возраст)  Спортивное развлечение «Игрушечный городок» (младший дошкольный возраст) | Консультация для воспитателей «Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста» | День открытых дверей (свободное посещение физкультурных занятий)    Консультация «Игры и упражнения для детей при плоскостопии»  Памятка «Игры на массажных ковриках» | Изучение новинок методической литературы.  Разработать сценарий к спортивному развлечению « Что нам нравится зимой» | Подбор картотеки самомассажа с использованием мячей «ежиков» |
| **Февраль** | Физкультурно – развлекательный досуг «Военная игра» (старший дошкольный возраст)  Физкультурно – развлекательный досуг «Мы едем, едем, едем»(младший дошкольный возраст) | Совместно с воспитателями, музыкальнымруководителем подготовить и провести физкультурно – развлекательный досуг «Военная игра» | Фотовыставка «Мы – будущие солдаты!».    Консультация «Комплекс упражнений для осанки»  Роль отца в семье: «Поиграй со мною, папа!» | Разработать совместно с музыкальным руководителем сценарии к Дню защитника Отечества. | Подбор картотеки массажа и самомассажа  Пополнение фонотеки новыми аудиозаписями. |
| **Март** | День здоровья «Спортивные состязания» (старший дошкольный возраст)  Спортивное развлечение «Зоопарк» (младший дошкольный возраст) | Консультация «Физкультурные уголки» | Советы на тему «Зарядка для красивой осанки» | Разработать сценарий к дню здоровья «Спортивные состязания» | Подбор картотеки игр с парашютом |
| **Апрель** | Физкультурно – развлекательный досуг  «Космодром здоровья» (старший дошкольный возраст)  Спортивное развлечение «Мышляндия» (младший дошкольный возраст) |  | Наглядная агитация «Чистые руки – залог здоровья» | Разработать сценарий к Физкультурно – развлекательному досугу «Космодром здоровья» | Подбор картотеки стопотерапии |
| **Май** | Спортивное развлечение по пожарной безопасности» (старший дошкольный возраст) | Рекомендации «Виды игровой деятельности для детей в летний оздоровительный период» | Рекомендации «Мяч в жизни дошкольника» | Участие в конкурсах различного уровня. | Подбор картотеки зрительной гимнастики |

**3.5. Основные формы взаимодействия с семьей**

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в области физического воспитания Воспитатель активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

* Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
* Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
* Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в МБДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В МБДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

* утреннюю гимнастику,
* подвижные игры,
* игровые упражнения,
* комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские, собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

**3.6. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Задачи** | **Результат** |
| Анкетирование | - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;  - систематизировать знания родителей в области физической культуры;  - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; | Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса |
| Родительские собрания | - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. | - расширяются представления о особенностях физического развития детей;  - появляется интерес к физической культуре. |
| Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий | - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;  - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;  - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. | - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;  - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей. |
| Оформление фотовыставок  Выставки совместных работ | - повышать интерес детей к физической культуре и спорту;  - воспитывать желание вести ЗОЖ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;  - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. | - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;  - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников. |
| Дни и недели открытых дверей  Конкурсы  Совместные мероприятия | - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;  - совершенствовать двигательные навыки  - воспитывать физические и морально-ролевые качества;  - закреплять у детей гигиенические навыки. | Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные. |
| Советы специалистов  Консультации  Совместные практикумы | - рассказывать о значение физкультуры для человека;  - повышать интерес к физической культуре;  - воспитывать желание вести ЗОЖ;  - формировать интерес к занятиям физкультурой | Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок. |

**3.7. Описание материально-технического обеспечения. Наименование оборудования спортивного зала.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, максимально обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 4 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м) | 4 шт. |
| Деревянная скала | 1 шт. |
| Сухой бассейн | 1 шт. |
| Сетка для хранения мячей | 1 шт. |
| Бум:   * деревянный 120 см * деревянный 300 см * мягкий 250 см | 1 шт.  1 шт.  1 шт. |
| Мячи:   * набивные весом 1 кг. * резиновые * баскетбольный * волейбольный * фитбол * надувной | 6 шт.  10 шт.  1 шт.  2 шт.  6 шт.  2 шт. |
| Гимнастический мат (длина 200 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)  Палка гимнастическая (длина 150 см) | 34 шт.  18 шт. |
| Скакалка детская | 22 шт. |
| Кегли (набор 6 шт.)  Кегли (набор 9 шт.) | 6 шт.  4 шт. |
| Обруч пластиковый детский   * большой (диаметр 90 см) * средний (диаметр 50 см) * обруч сборный | 10 шт.  19 шт.  3 шт. |
| Конус для разметки | 12 шт. |
| Полусфера для разметки | 10 шт. |
| Воротики для подлезания | 2 комп. |
| Кубики пластмассовые | 36 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 18 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 2 шт. |
| Дорожка со следами | 1 шт. |
| Ходули | 2 пар |
| Мешочки для метания:   * 200 гр * 250 гр * 300 гр * 400 гр | 4 шт.  4 шт.  4 шт.  4 шт. |
| Велотренажер детский | 3 шт. |
| Тренажер шагающий | 2 шт. |
| Эстафетная палочка | 2 шт. |
| Островки:   * большие * маленькие | 4 шт.  4 шт. |
| Погремушки | 47 шт. |
| Корзина для инвентаря | 1 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 5 шт. |
| Клюшка пластмассовая | 6 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |
| Лестница для лазанья деревянная полукруглая | 1 шт. |
| Кольцеброс/кольца | 6 шт. |
| Гантели   * металлические * пластмассовые | 23шт.  20 шт. |
| Туннель для пролезания | 2 шт. |
| Флажки | 40 шт. |
| Канат | 2 шт. |
| Мячи массажные | 31 шт. |
| Гимнастический коврик   * большой * маленький | 10 шт.  15 шт. |
| Доска ребристая деревянная 2, м | 1 шт. |
| Велосипед | 2 шт. |
| Самокат | 2 шт. |

**3.8. Обеспеченность методическими материалами.**

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М: Просвещение, 1988

Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. М: Айрис-пресс, 2007

Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М: Линка-пресс,2000

Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет. М: Аркти,2000

Рунова М.А. Движение день за днем. М: Линка-пресс,2007

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. М: Просвещение, 2006

Шебеко В.Н. Физичесчкое воспитание дошкольников. М: Академия, 2000

Покровский Е. Русские детские подвижные игры. Спб: 2007

Реутский С. Физкультура про другое. Спб: 2007

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М: Просвещение, 1986

Волосникова Тю.В. Физическая культура. М: Школьная пресса, 2005

Козырева О.В. Лечебная физкультура. М: Просвещение, 2003

Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М: Медицина ,1989

Тимофеева Е.А. Подвижные игры. М: Просвещение, 2006

Антонова Ю. Лучшие спортивные игры. М: Рипол классик. 2006

Фомина А.И. физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М: Просвещение, 1984

Кенеман А.В.Детские подвижные игры народов СССР. М: Просвещение, 1988

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения. М: Владос, 2001

Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М: Воспитание дошкольника, 2005

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М: Просвещение, 1986

Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи. М: Физкультура и спорт, 1989

Сучкова И. М. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Волгоград: Учитель, 2014

Николаева Н. И. Школа мяча. Спб: Детство-Пресс. 2012

Литвинова О. М. Оздоровительная гимнастика. Волгоград: Учитель, 2012

Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. Спб: Детство-Пресс. 2016

Байкова Г.Ю. Физическое развитие. Реализация образовательной области. Волгоград: Учитель, 2016

Недовесова Н. П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Спб: Детство-Пресс. 2016

Асачева Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Спб: Детство-Пресс. 2013

Нечитайлова А. А. Фитнес для дошкольников. Спб: Детство-Пресс. 2017

Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Спб: Детство-Пресс. 2017

Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей. Волгоград: Учитель, 2012

Коновалова Н. Г. Профилактика нарушений осанки у детей. Волгоград: Учитель, 2012

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград: Учитель, 2013