****

**Рабочая программа**

**По физическому воспитанию**

**Младшая группа**

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Стр.** |
| **I Целевой раздел** |
|  | **1.Пояснительная записка** |  |
| 1.1 | Общие положения | **3** |
| 1.2 | Цели и задачи реализации программы | **3** |
| 1.3 | Принципы и подходы к формированию Программы | **4** |
| 1.4 | Возрастные и индивидуальные особенности детей 1 младшей группы (от 2 до 3 лет) | **6** |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения программы | **6** |
| **II Содержательный раздел** |
| 2.1 | Содержание образовательной деятельности с детьмиФизическое  развитие в ДОУ.Комплексно-тематическое планирование непосредственно- образовательной деятельности по  физической  культуре. | **8** |
| 2.1.1. |
| 2.1.2. | Виды интеграции образовательных областей. | **38** |
| 2.1.3. | Современные  здоровьесберегающие технологии в ДОУ | **38** |
| 2.1.4. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | **43** |
| **III Организационный раздел** |
| 3.1 | Организация образовательного процесса | **48** |
| 3.2 | Материально-техническое обеспечение образовательного  процесса | **50** |
| 3.2.1 | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | **50** |
| 3.2.2 | Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | **55** |
| **Список литературы** | **56** |

**I. Целевой раздел**

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Общие положения**

 Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Программа формируется как программа развития детей дошкольного возраста по физической культуре и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Структура образовательной программы построена по трем разделам:**

**1) Целевой раздел.** Целевой раздел включает в себя цели, задачи и планируемые результаты освоения программы; принципы и подходы к организации образовательной деятельности с детьми; характеристики особенностей современного ребенка дошкольного возраста.

**2) Содержательный раздел**  представлен содержанием образования по физическому развитию, обозначенным в ФГОС ДО.

**3) Организационный раздел** включает в себя описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания по данной программе.

**1.2 Цели и задачи реализации программы**

**Задачи по направлению «Физическая культура»:**

1)    Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

2)    Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

3)    Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

4)    Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5)    Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

6)    Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

7)    Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

8)    Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

**Задачи по направлению «Здоровье»**

1) Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной  одежде.

2) Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки- смотреть, ушки- слышать, носик- нюхать, язычок- пробовать (определять) на вкус, ручки- хватать, держать, трогать; ножки- стоять, бегать, ходить; голова- думать, запоминать; туловище- наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

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

Программа  разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цели и задачи.

Основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество ГБДОУ с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Принципы организации образовательного процесса:**

* *принцип*природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
* *принцип*культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
* *принцип*вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
* *принцип*индивидуализацииопирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности. Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
* *принцип*позитивной социализацииребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
* *принцип* свободной самостоятельной деятельности*детей*,где позиция которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно;
* *принцип*участия семьи в образовании ребенка*,*т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранений здоровья и безопасности их детей.

При разработке концепции и содержания образовательной программы использованы фундаментальные достижения отечественной науки в области педагогики и психологии:

- деятельностный подход (П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец и др.);

- научно-прикладные закономерности развития познавательных мотивов у детей дошкольного возраста (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, Н.Н. Подъяков и др.);

- теория амплификации (А.В. Запорожец) и другие научные положения.

**1.4.Возрастные и индивидуальные особенностей детей младшей группы**

          На  третьем  году  жизни дети  становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое  сотрудничество ребенка  и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы  произвольного  поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в  конце  года появляются  основы наглядно-образного  мышления. В ходе совместной  со  взрослым деятельности развиваются  и совершенствуются зрительные и слуховые  ориентировки, понимание  речи, что  позволяет детям  выполнять ряд  заданий педагога. В  этом  возрасте  начинает  складываться произвольность поведения, она  проявляется в таких  качествах  как: чувство  гордости  и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как  отдельного человека, формируется  образ Я.

**1.5.Планируемые результаты  освоения программы**

К концу года дети младшей группы должны уметь:

Ходить и бегать в  прямом  направлении, по  кругу, врассыпную, между  двумя  шнурами (линиями), в колонне по  одному, с остановкой  по  сигналу; ходить по  кругу, взявшись  за  руки, с  изменением  темпа, с изменением  направления, с Кружится в  медленном темпе с предметом в  руках; ходить по  прямой  дорожке с перешагиванием через  предметы, по  гимнастической  скамейке.

Метать мяч правой  и левой  рукой;  катать мяч 2-мя  руками стоя, сидя; метать набивные  мешочки правой  и левой  рукой; бросать мяч  через  шнур (натянутый  на  уровне  груди  ребёнка); метать предметы  в горизонтальную  цель 2-мя  руками (разными  способами); прокатывать мяч одной рукой.

Ползать на  четвереньках с опорой на  ладони  и колени; по доске; подлезать  под  дугу, воротца; ползать по  наклонной  доске; лазать по  лестнице-стремянке вверх- вниз; ползать на  четвереньках по  гимнастической  скамейке.

**II Содержательный раздел**

**2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми**

Задачи работы по формированию физических качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно-образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей.

**Физическое развитие**

**Комплексно - тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| №Взросло-детской деятельности (НОД) | **Содержание образовательной деятельности** |
|   | **Физическая культура** |
| **Сентябрь.** |
| **1-я неделя.тема: детский  сад.** |
| 1 | 1. Построение стайкой.2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону).5. Ходьба между предметами.6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка).9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» |
| 2 | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.3. Бег на носках.4. ОРУ «Соберем урожай».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».8. Упражнение «Проползи по доске».9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки» |
| 3 | 1. Построение врассыпную.2.Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра3. Бег врассыпную по залу с листочками4. ОРУ с листочками.5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона).6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»).7. Катание мяча двумя руками.8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» |
| **2-я неделя тема: Детский  сад.** |
| 4 | 1. Построение врассыпную.2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.3. ОРУ «Забавные птички»  4. Ходьба между предметами.5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев).6. Катание мяча двумя руками  7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне» |
| 5 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной).2. Бег врассыпную, стайкой с куклами  3. ОРУ с куклами.4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути).5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков).6. Ползание на ладонях и коленях.7. Подвижная игра «К куклам в гости».8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» |
| 6 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную ( во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)).2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками3. ОРУ с погремушками.4. Прыжки на двух ногах на месте.5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков).6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке.7. Подвижная игра «Достань погремушку».8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони |
| **3-я неделя тема: Осень** |
| 7 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную  (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см).2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и обегают ее несколько раз).3. ОРУ с палочками.4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком).5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».6. Построение в круг при помощи инструктора.7. Подвижная игра «По тропинке».8. Игра малой подвижности «Лесные жучки» |
| 8 | 1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя.2. Бег врассыпную, стайкой3. ОРУ без предметов.4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м).5. Прыжки на двух ногах на месте6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу.7. Подвижная игра «Через ручеек».8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» |
| 9 | 1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой2. ОРУ с пластмассовыми гантелями.3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке».4. Прыжки на двух ногах на месте.5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя).7. Подвижная игра «Достань флажок» |
| **4-я неделя тема: Осень** |
| 10 | 1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках.2. Бег подгруппой в прямом направлении.3. ОРУ с игрушками.4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки.5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик».8. Подвижная игра «Догони мяч!»1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.2.Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.3.ОРУ с флажками.4.Игра «Сравни флажки»5.Прыжки на двух ногах на месте6. Ползание по доске, лежащей на полу.7. Катание мяча одной рукой воспитателю.8. Подвижная игра «Достань флажок»1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра).2. Бег вокруг кубика.3. ОРУ с кубиками.4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой».6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка».9. Подвижная игра «Бегите ко мне» |
| 11 | 1. Построение врассыпную.2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.3. ОРУ «Забавные птички»  4. Ходьба между предметами.5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев).6. Катание мяча двумя руками  7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне» |
| 12 | 1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.2.Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.3.ОРУ с флажками.4.Игра «Сравни флажки»5.Прыжки на двух ногах на месте6. Ползание по доске, лежащей на полу.7. Катание мяча одной рукой воспитателю.8. Подвижная игра «Достань флажок» |
| **Октябрь** |
| **1-я неделя. Тема: Грибы. Ягоды. Мониторинг** |
| 12. | 1. Построение в колонну по одному2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение4. ОРУ с небольшими мячами в руках».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут, вытянуть не могут...»).8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.3. Бег на носках.4. ОРУ «Соберем урожай».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».8. Упражнение «Проползи по доске».9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать».2. Ходьба врассыпную.3. Бег в колонне.4. ОРУ «Поиграем со зверятами».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч)7. Ползание за катящимся предметом.8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) |
| 2 |  1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала3. ОРУ с предметами.4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки |
| 3 |   |
| **2-я неделя. Грибы. Ягоды. Мониторинг** |
| 4 | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).4. ОРУ «Зарядка для рук».5. Ходьба по доске.6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали...».8. Подвижная игра «Не наступи».9. Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки»1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала3. ОРУ с предметами.4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с большим мячом.4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок».5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см).6. Прыжки на месте на двух ногах под музыкальное сопровождение «Где ты, зайка?»7. Подвижная игра «Не наступи на линию».8. Малоподвижная игра «Ладошки» |
| 5 |  1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен».4. Ходьба на носочках.5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).7. Подвижная игра «Будь осторожен».8. Дыхательное упражнение «Часики» |
| 6 |   |
| **3-я неделя. Овощи.** |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен».4. Ходьба на носочках.5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).7. Подвижная игра «Будь осторожен».8. Дыхательное упражнение «Часики»1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с большим мячом.4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз. М. Раухвергера).5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча.6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).7. Подвижная игра «Где звенит?».8. Малоподвижная игра «Поговорим»1. Ходьба парами2. Бег в прямом направлении.3. ОРУ с погремушками.4. Ходьба по доске.5. Прыжки через шнур (линию).6. Ползание по доске.7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, который назовет педагог) |
| 8 | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба врассыпную3. Бег в колонне.4. ОРУ без предметов.5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.7. Подвижная игра «Где звенит?».8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»9. Дыхательное упражнение «Ветер» |
| 9 |  1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).3. Бег в колонне друг за другом.4. ОРУ «Падают, падают листья».5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).6. Упражнение «Подпрыгни выше».7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Птички» |
| **4-я неделя. Фрукты.** |
| 10 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с кубиками.4. Ходьба на носочках.5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота — 50 см).6. Прыжки на месте на двух ногах.7. Подвижная игра «Птички летают»8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков) |
| 11 | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба врассыпную3. Бег в колонне.4. ОРУ без предметов.5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.7. Подвижная игра «Где звенит?».8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»9. Дыхательное упражнение «Ветер» |
| 12 | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)4. ОРУ без предметов.5. Ходьба на носочках.6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).7. Подвижная игра «Птички в гнездышках».8. Дыхательное упражнение «Поезд» |
| **Ноябрь** |
| **1-я неделя.тема:одежда.** |
| 1 | 1. Построение врассыпную2. Ходьба врассыпную3. Бег врассыпную4. ОРУ «Мы как воробышки».5. Ходьба по извилистой дорожке.6. Прыжки на двух ногах.7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч».8. Ползание по скамейке.9. Подвижная игра «Воробышки и кот» |
| 2 | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне.3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.4. ОРУ «Мы как воробышки».5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).6. Прыжки на двух ногах на месте в паре.7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сиг-налу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)).8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Воробышки и кот» |
| 3 | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).3. Бег в колонне друг за другом.4. ОРУ «Падают, падают листья».5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).6. Упражнение «Подпрыгни выше».7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Птички» |
| **2-я неделя.тема:обувь.** |
| 4 | 1. Построение в колонну парами.2. Ходьба в колонне парами.3. Бег в колонне парами.4. ОРУ с шишками.5. Упражнение «Перейди болото по островкам».6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.7. Прокатывание мяча друг другу.8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Лесные жучки» |
| 5 | 1. Ходьба и бег друг за другом.2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки)3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали».4. ОРУ без предметов.5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях.6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.7. Подлезание под дугу (высота - 40 см).8. Подвижная игра «Перешагни через палку».9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками» |
| 6 | 1. Ходьба и бег друг за другом.2. Ходьба врассыпную.3. Ходьба друг за другом.4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки).5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладо-нях и коленях.6. Прыжки на месте на двух ногах.7. Подвижная игра «Обезьянки».8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки» |
| **3-я неделя.тема:домашние животные.** |
| 7 | 1. Ходьба и бег друг за другом2. Ходьба врассыпную.3. Ходьба друг за другом.4. ОРУ с мешочками.5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»).6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь черездлинный»).7. Ходьба по доске, лежащей на полу.8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».9. Дыхательное упражнение «Дудочка» |
| 8 | 1. Ходьба и бег друг за другом.2. Ходьба врассыпную.3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»).4. ОРУ с погремушками5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см).6. Игра «Доползи до погремушки».7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагничерез ручейки»).8. Подвижная игра «Птички летают».9. Игра «Позвони в колокольчик» |
| 9 | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога).3. Кружение в медленном темпе.4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).5. ОРУ с мячами.6. Подлезание под воротца.7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» |
| **4-я неделя. дикие животные.** |
| 10 | 1. Ходьба подгруппами.2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ с погремушками.5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).6. Перелезание через бревно.7. Катание мяча двумя руками.8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках» |
| 11 | 1. Ходьба с изменением темпа.2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по доске.4. ОРУ с платочками.5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).6. Перелезание через бревно.7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч» |
| 12 | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню).5. Прыжки на двух ногах.6. Перелезание через бревно.7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см) |
| **Декабрь** |
| **1-я неделя.тема:зима.** |
| 1 | 1. Построение в колонну парами.2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами.3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную,4. ОРУ «Пушистые цыплята».5. Ходьба по шнуру прямо.6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.7. Прокатывание мяча друг другу.8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) |
| 2 | 1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную.4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят).5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»).6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.7. Прокатывание мяча друг другу.8. Ползание под препятствием (высота 30 см).9. Подвижная игра «Цыплята и кот» |
| 3 | 1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.4. ОРУ «Веселые петушки» (с использованием шапочек-масок, изображающих петушков).5. Ходьба по шнуру зигзагом.6. Прыжки в высоту с места.7. Бросание мяча вперед снизу.8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).9. Подвижная игра «Петушки».10. Ритмичное проговаривание русской народной потешки « Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши |
| **2-я неделя.тема:зима.** |
| 4 | 1. Построение парами.2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.3. Игра «Пробеги с вертушкой».4. ОРУ «Веселые петушки».5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти).6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»).7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...» |
|                                 5   | 1.Построение  парами.2.Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку.3. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ без предметов.7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м).8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча).9. Ходьба на носках.10. Подвижная игра «Мяч в кругу».11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музыкальный инструмент).2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.3. Бег врассыпную.4. Ходьба друг за другом.5. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ с большим мячом.7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается сравнить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота).8. Бег за мячом.9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча.10. Малоподвижная игра «Петушок» |
| **3-я неделя.тема:Новый год.** |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях3. Бег врассыпную.4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки5. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ без предметов.7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.8. Подвижная игра «Доползи до погремушки».9. Дыхательное упражнение «Самолет» |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.3. Бег врассыпную4. Ходьба друг за другом.5. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ с малым мячом.7. Ходьба по гимнастической скамейке.8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см).9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета).10. Подвижная игра «Принеси предмет».11. Игра средней подвижности «Поезд» |
| 9 | 1. Ходьба с изменением темпа2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по доске.4. ОРУ с погремушкой.5. Прыжки на двух ногах через шнур.6. Ползание по наклонной доске.7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».9. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый в воздухе кружится и на землю тихо падает, ложится |
| **4-я неделя:тема Новый  год.** |
| 10 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Бег в прямом направлении3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ со стульчиком.5. Прыжки на двух ногах.6. Перелезание через бревно.7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок» |
| 11 | 1. Ходьба с изменением направления.2. Бег с изменением темпа.3. Кружение4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку).5. Прыжки на двух ногах на месте.6. Подлезание под веревку (высота 30—40 см).7. Катание мяча одной рукой педагогу.8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?» |
| 12 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Бег с изменением темпа.3. Игра «По ровненькой дорожке».4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков).5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.6. Ползание по наклонной доске.7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд» |
| **Январь** |
| **1-я неделя.тема:Зимние  развлечения.** |
| 1 | 1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.2. Ходьба в колонне друг за другом.3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).4. Упражнения с платочками5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см).7. Бросание мяча вперед снизу.8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль» |
| 2 | 1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа.3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше».4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).5. Спрыгивание с высоты вниз (высота - 15 см).6. Проползание между ножками стула произвольным способом.7. Подвижная игра «Самолеты» |
| 3 | 1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру.2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога.3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов).4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах).5. Перешагивание через препятствие (10-15 см).6. Бросание мяча от груди.7. Проползание между ножками стула.8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из стихотворения С. Маршака «Мяч») |
| **2-я неделя.тема:Зимние развлечения.** |
| 4 | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки).* Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. 4.Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу»

 5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине).6. Бросание мяча от груди.7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала.2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи педагога.5. ОРУ без предметов.6. Ползание на ладонях и ступнях.7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»).8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».10. Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку).3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.5. ОРУ без предметов.6. Ползание на ладонях и ступнях.7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м.8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».10. Игра средней подвижности «Цыплята» |
| **3-я неделя.тема:Зимние  развлечения.** |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»).2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента).3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.9. Подвижная игра «Попади в воротца».10. Дыхательное упражнение «Каша кипит» |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала.2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.5. ОРУ без предметов.6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу.7. Бросание мяча из положения стоя на коленях.8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.9. Подвижная игра «Найди флажок».10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цыплят) |
| 9 | 1. Ходьба врассыпную2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши).3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).4. ОРУ без предметов.5. Прыжки на двух ногах.6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см).7. Бросание мяча друг другу.8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль».9. «Упражнения со снежками» |
| **4-я неделя.тема:Безопасность.** |
| 10 | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.2. Бег в колонне по одному.3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?).5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).6. Ползание по наклонной доске.7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом |
| 11 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Бег в колонне по одному.3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. ОРУ со стульчиком.5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца).6. Подлезание под воротца.7. Бросание мяча двумя руками из-за головы.8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?» |
| 12 | 1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку).2. Бег в колонне по одному.3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка»4. ОРУ с мячом.5. Перелезание через бревно.6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!» |
| **Февраль** |
| **1-я неделя.тема:Профессии.** |
| 1 | 1. Перемена мест в строю.2. Ходьба врассыпную на носках.3. Бег врассыпную на носках.4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек).5. Ходьба из обруча в обруч  6. Прыжки через веревку.7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши» |
| 2 | 1. Перемена мест в строю.2. Ходьба врассыпную на носках.3. Бег врассыпную на носках.4. ОРУ с цветами5. Ходьба из обруча в обруч.6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см).7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).8. Перелезание через бревно.9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек) |
| 3 | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг.2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие.3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы).5. Ходьба из обруча в обруч.6. Упражнение «Подпрыгни повыше».7. Бросание мяча из-за головы.8. Перелезание через бревно.9. Подвижная игра «Самолеты» |
| **2-я неделя.тема:Профессии.** |
| 4 | 1. Свободное построение.2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли».4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных.5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала).6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м).7. Бросание мяча из-за головы.8. Перелезание через бревно (высота 20 см).9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие) |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета).3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см).7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.8. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.9. Подвижная игра «Целься вернее».10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка).3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. ОРУ с султанчиками.6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.8. Бег за мячом.9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».10. Игра малой подвижности «На кого я похож?» |
| **3-я неделя.тема:Мой  папа и дедушка.** |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши).3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. Игра-исследование «Где погремушка?» .6. ОРУ без предметов.7. Прыжки через дорожку шириной 15 см.8. Ходьба по гимнастической скамейке.9. Подвижная игра «Через ручеек» |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу.3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. ОРУ с погремушками.6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя.7. Бег за мячом.8. Подвижная игра «Флажок».9. Игра средней подвижности «Колпачок» |
| 9 | 1. Ходьба парами.2. Бег друг за другом.3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ без предметов.5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку» |
| **4-я неделя.тема:Мой  папа и дедушка.** |
| 10 | 1. Ходьба парами.2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)4. ОРУ с мячом.5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см).7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» |
| 11 | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. ОРУ без предметов.5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»).7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» |
| 12 | 1. Ходьба парами.2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние *Ъ-А*м).4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).5. Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами.6. Бросание мяча двумя руками из-за головы.7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках» |
| **Март** |
| **1-я неделя.тема:Мамин  праздник.** |
| 1 | 1. Перестроение из шеренги в круг.2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)).5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).7. Бросание мяча из-за головы.8. Игры «Проползи по бревну».9. Подвижная игра «Брось и догони» |
| 2 | 1. Перестроение из шеренги в круг.2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка).3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.4. ОРУ с мячом.5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога).6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).7. Игра «Поймай мяч».8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.9. Подвижная игра «Пузырь» |
| 3 | 1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки».3. Бег с ускорением и замедлением темпа.4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках.5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.6. Игра «Допрыгни!».7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см).8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.9. «Игра с бубном» |
| **2-я неделя.тема:Моя  семья.** |
| 4 | 1. Перестроение из шеренги в круг.2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков.3. Бег «Перемена мест».4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков).5. Ходьба по ребристой доске.6. Прыжки со сменой положения ног.7. Ловля мяча, брошенного инструктором.8. Игра «Собачки»9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком) |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга.7. Ползание по гимнастической скамейке.8. Бросание большого мяча вдаль от груди.9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью).10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик» |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба.4. Перестроение в круг.5. ОРУ с обручем.6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее.8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)» |
| **3-я неделя.тема:Народная  игрушка.** |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба.4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).7. Лазание по гимнастической лестнице.8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).9. Подвижная игра «Целься вернее».10. Дыхательное упражнение «Бульканье» |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба.4. Перестроение в круг.5. ОРУ с большими мячами.6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.8. Прохождение через тоннель (наклониться).9. Подвижная игра «Обезьянки».10. Имитация движений животных (зайца и медведя) |
| 9 | 1. Ходьба с обхождением предметов.2. Бег в колонне по одному.3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).5. Прыжки в высоту с места.6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.7. Метание мячей правой и левой рукой.8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Заинька» |
| **4-я неделя. тема: Народная  игрушка.** |
| 10 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).4. ОРУ без предметов.5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см).7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см).8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска».9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу» |
| 11 | 1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят).2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)..4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.6. Подлезание под веревку (высота 30 см).7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет» |
| 12 | 1. Ходьба врассыпную.2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога).5. Игра «Мой веселый звонкий мяч».6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.7. Метание мячей правой и левой рукой.8. Подвижная игра с бегом «Птички летают» |
| **Апрель** |
| **1-я неделя. Здоровье.** |
| 1 | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан»2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.3. Бег в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе).7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).8. Лазание по гимнастической скамейке.9. Подвижная игра «Лошадки» |
| 2 | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан»2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя.3. Бег в медленном темпе (30^0 с, расстояние до 80 м).4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе).7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками.8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.9. Игра с прыжками «Заинька» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев) |
| 3 | 1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета.2. Ходьба с высоким подниманием колен.3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка).4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.8. Подвижная игра «Лошадки» |
| **2-я неделя. тема: Космос.** |
| 4 | 1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета.2. Ходьба приставным шагом.3. Бег со сменой темпа по сигналу.4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).5. Игра «Прыжки из кружка в кружок».6. Прямой галоп.7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.9. Подвижная игра «Лошадки» |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках2. Бег по периметру площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную.4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Лазание по гимнастической стенке.7. Перелезание через гимнастическую скамейку.8. Подлезание под дугу высотой 40 см.9. Подвижная игра «Целься вернее».10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.2. Бег по периметру площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную  4. Перестроение в круг.5. ОРУ с султанчиками.6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.8. Перелезание через гимнастическую скамейку.9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки |
| **3-я неделя. тема: Весна.** |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.2. Бег по краю площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную.4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель».5. ОРУ без предметов.6. Лазание по гимнастической стенке.7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу.8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.9. Словесно-двигательная игра «Заинька, походи...» с проговариванием одноименной потешки.10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.2. Бег по краю площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную.4. Перестроение в круг.5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча).6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка.7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см.8. Подвижная игра «Перешагни через палку».9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем» |
| 9 | 1. Ходьба с обхождением предметов.2. Бег в колонне по одному.3. ОРУ с погремушками.4. Ходьба по гимнастической скамейке.5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.7. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок» |
| **4-я неделя. тема: Весна.** |
| 10 | 1. Ходьба приставным шагом вперед.2. Бег друг за другом.3. ОРУ с шишками.4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит».5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег.8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек» |
| 11 | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.2. Бег в колонне по одному.4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).5. Прыжки через шнур.6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).9. «Прятки с платочками»10. Подвижная игра с бегом «По тропинке» |
| 12 | 1. Ходьба парами2. Бег врассыпную.3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).4. Игра «Через ручеек».5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова «вверх», «вниз»).6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча).8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок» |
| **Май** |
| **1-я неделя. тема: Насекомые.** |
|  | 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия).3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прямой галоп.7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).8. Упражнение «Проползи и не задень».9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» |
| 2 | 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.2. Ходьба по палке.3. Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих.4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прямой галоп.7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.9. Подвижная игра «Самолеты» |
| 3 | 1. Построение по команде инструктора.2. Ходьба приставным шагом вперед3. Бег на скорость (расстояние до 10 м).4. ОРУ «Рыбаки».5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прямой галоп.7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» |
| **2-я неделя** |
| 4 | 1. Построение по команде инструктора.2. Ходьба по толстому шнуру.3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).4. ОРУ «Упражнения с цветами»  5 Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прыжки в длину с места.7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). |
| 5 | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ с большим мячом.5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.7. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций8. Подвижная игра «Не наступи на линию».9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» |
| 6 | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ «Зарядка»5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м.6. Подлезание под шнур.7. Бег за мешочком.8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».9. Игра малой подвижности «Петушок».10. Дыхательное упражнение «Пароход» |
| **3-я неделя.тема:Транспорт.** |
| 7 | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ «Игра с погремушками»5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м.6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м.7. Бег с мячом.8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены».9. Дыхательное упражнение «Бабочка» |
| 8 | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ с султанчиками.5. Повороты вправо-влево с передачей мяча.6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.7. Бег между шнурами (ширина 30 см).8. Подвижная игра «Попади в воротца».9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик» |
| 9 | 1. Ходьба приставным шагом вперед.2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. ОРУ с шишками.5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик»8. Дыхательная гимнастика |
| **4-я неделя. тема: Мой   дом.** |
| 10 | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.2. Бег с изменением направления.3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда.5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м).7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).8. Подвижная игра с бегом в воротца |
| 11 | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Игра «Птички в гнездышках».3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.4. ОРУ с кубиками.5. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см).6. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м.7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд».8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик» |
| 12 | 1. Построение по команде инструктора.2. Ходьба по толстому шнуру.3. Бег с указанием на игровой образ4. ОРУ «Упражнения с цветами»  5 Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).7. Метание на дальность правой и ле поднятой руки.5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.7. Подвижная игра «Поезд».8. Дыхательное упражнение «Веселые пружинки» |

**2.1.2. Виды  интеграции образовательных  областей**

Здоровье: создавать условия для  систематического закаливания  организма, формирования и совершенствования ОВД; воспитывать бережное  отношение к своему телу; познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные  органы  и системы  органов; приучать детей  находиться  в  помещении в облегченной  одежде; осуществлять постоянный  контроль за выработкой  правильной  осанки; формировать умение сообщать взрослым  о  своем самочувствии.

Социализация:  способствовать участию  детей  в  совместных   играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки  лазания, ползания, игры с мячом; развивать двигательную  активность детей, развивать умение соблюдать в ходе  игры правила.

 Безопасность: продолжать знакомить детей  с элементарными правилами поведения в ДОУ, учить соблюдать правила  безопасного  передвижения в помещении и осторожно спускаться по  лестнице, держась  за  перила, не  разговаривать с посторонним на  улице и сообщать о  появлении постороннего на  площадке; развивать диалогическую  речь.

 Коммуникация: помогать детям  доброжелательно  общаться  друг  с другом; развивать инициативную  речь при общении со  взрослыми и другими детьми; формировать умение  слушать и понимать просьбу  взрослого или другого ребенка; на  основе обогащения представлений о  ближайшем  окружении продолжать расширять и активировать словарный  запас детей.

**2.1.3.Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

        Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

* приобщение детей к физической культуре
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода.

Принципы, лежащие в формировании единства:

* принцип развития творческого воображения *–*внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических  и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
* принцип формирования осмысленной моторики– движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
* принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при  различных видах деятельности,который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
* принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры в водной среде.

           Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

* Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
* Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

**Здоровьсберегаюшие технологии,**

**технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

1.Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2.Подвижные и спортивные игры *–*как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

  3. Гимнастика пальчиковая  –*с*младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

4.Гимнастика для глаз*–*ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

5.Гимнастика дыхательная*– в*различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

6.Бодрящая гимнастика*–*ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

7.Гимнастика корригирующая*–*в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

8.Корректирующая гимнастика*–*в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

       9.Физкультурное занятие*–*2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст – 15-20 мин..Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Коррекционные технологии

1.Технологии музыкального воздействия*–*вразличных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

* закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
* проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
* проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
* сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

1.Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

2.Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе летом;

3.Прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей   активную деятельность ребенка;

В старшем возрасте использование горячего обтиранияпроводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день

Использование специальных форм здоровь сберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**2.1.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ  и родителями воспитанников процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»**

     Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться  с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

  Поэтому главная задача педагогов и специалистов ДОУ знать состояние  здоровья, физическое развитие, особенности  поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления воспитанников, т. е. провести диагностику (мониторинг).

     Комплекс диагностических мероприятий в нашем дошкольном учреждении, осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

1.медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);

2.инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности

3.музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей)

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности  являются:

1.Физическое состояние детей посещающих детский сад.

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

3.Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

4.2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.

5.Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

За успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

         Инструктор по  физической  культуре:

    1.планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию

    2. планирует и организует  физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня

    3. оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам (проводит различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

      4.разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

  Чтобы физкультурные занятия  были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные).

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но  воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений  и  основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. .

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор проводит консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях,  оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи,  в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия**,** когда музыка выступает как  успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому планированию.

Физкультурные праздники и досуги

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Тема | Итоговое мероприятие |
| 1 неделя ноября | Подготовка к районным соревнованиям | «Мама, папа, я-спортивная семья» |
| 1-3 неделя января | Зимние развлечение | Путешествие к Снежной Королеве |
| 4 неделя января | Безопасность | Школа Аркадия Паровозова |
| 4 неделя февраля | День защитника Отечества | Спортивное развлечение с родителями «Папа может все!» |
| 2 неделя марта | Моя семья | «Мама, папа, я-спортивная семья» |
| 1 неделя апреля | Здоровье | «Приключения Айболита и его друзей» |
| 2 неделя апреля | Космос | Спортивно-музыкальный досуг «Поможем Звездочету» |
| 3 неделя мая | Дорожная безопасность | «Приключение Светофорчика» |

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 15 минут

Совместная  работа  с родителями  воспитанников  ГБДОУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема консультации | Дата проведения | Ответственный |
| 1 | Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в новом учебном году | сентябрь | Инструктор ФИЗО |
| 2 | Общее родительское собраниеГрупповые собрания | октябрь | Инструктор ФИЗО |
| 3 | Анкетирование «Место спорта в вашей семье». | ноябрь | Инструктор ФИЗО |
| 4 | Как провести выходные с детьми | декабрь | Инструктор ФИЗО |
| 5 | Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей | январь | Инструктор ФИЗО |
| 6 | Подвижные игры – одна из форм повышения двигательной активности дошкольников | февраль | Инструктор ФИЗО |
| 7 | Мама, папа, я –здоровая  семья | март | Инструктор ФИЗО |
| 8 | Упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия ,виды коррекционных гимнастик (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз). | апрель | Инструктор ФИЗО |
| 9 | Спорт в жизни ребёнка | май | Инструктор ФИЗО |
| 10 | Плавать раньше чем ходить | Июньиюльавгуст | Инструктор ФИЗО |

**III Организационный раздел**

**3.1. Организация образовательного процесса**

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Режим дня разработан на основе:

* Основной общеобразовательной Программы дошкольного образования, разработанной коллективом детского сада.
* Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.1.3049-13).

пятидневная рабочая неделя;

* выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие и праздничные дни.

Режим работы изменяется на летний оздоровительный период.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнение режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

 При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

* время приёма пищи;
* укладывание на дневной сон;
* общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

**Расписание непосредственной образовательной деятельности по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| **понедельник** | - |
| **вторник** | **Физическое развитие**(физическая культура)15.55 – 16.0316.12 – 16.20 |
| **среда** | - |
| **четверг** | **Физическое развитие**(физическая культура)15.55 – 16.0316.12 – 16.20 |
| **пятница** | **Физическое развитие**(физическая культура)15.55 – 16.0316.12 – 16.20 |

**Режим двигательной активности детей 1 младшей группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Формы организации двигательной активности** | **Время** |
| **Понедельник** | Утренняя гимнастикаФизическая культураФизкультминуткаЗакаливающие мероприятияСамостоятельная двигательная активность на прогулкахБодрящая гимнастикаОрганизованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе**Всего минут:** | 581-25170550**244-245** |
| **Вторник** | Утренняя гимнастикаМузыкаФизкультминуткаЗакаливающие мероприятияСамостоятельная двигательная активность на прогулкахБодрящая гимнастикаОрганизованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе**Всего минут:** | 551-25170550**241-242** |
| **Среда** | Утренняя гимнастикаФизическая культураФизкультминуткаЗакаливающие мероприятияСамостоятельная двигательная активность на прогулкахБодрящая гимнастикаОрганизованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе**Всего минут:** | 581-25170550**244-245** |
| **Четверг** | Утренняя гимнастикаМузыкаФизкультминуткаЗакаливающие мероприятияСамостоятельная двигательная активность на прогулкахБодрящая гимнастикаОрганизованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе**Всего минут:** | 551-25170550**241-242** |
| **Пятница** | Утренняя гимнастикаФизическая культураФизкультминуткаЗакаливающие мероприятияСамостоятельная двигательная активность на прогулкахБодрящая гимнастикаОрганизованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе**Всего минут:** | 581-25170550**244-245** |

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 15 минут

**3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного  процесса**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в группе соответствует государственным и местным  требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

-  санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;

-  правилами пожарной безопасности;

- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания         детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей  развития детей);

- требованиями к оснащенности помещений, развивающей предметно-пространственной средой;

- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

**3.2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Организация предметно-развивающей среды является непременным элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Предметно-развивающая среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

  Принцип  педагогической  целесоообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а  также  обеспечена для каждого  воспитанника возможность самовыражения с  учетом  их  интересов, желаний, потребностей и особенностей, что обеспечивает  индивидуальную  комфортность и эмоциональное  благополучие  каждого  ребенка. Для  этого  в физкультурном  зале имеется: модули, тренажеры, мячи, обручи, ракетки, нестандартное физкультурное оборудование.

* Принцип   полифункциональности реализуется  за  счет обеспечения всех составляющих общеобразовательного  процесса и возможностью разнообразного использования различных  составляющих предметно-развивающей  среды.

В ДОУ учитывается этот принцип путем  приобретения специфичных материалов для  девочек и мальчиков, пример: мешочки  для  выполнения упражнений  красного и синего  цвета, гимнастические  ленты, клюшки  хоккея.

* Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность  гибкого  построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет  вывести  на первый  план ту  или  иную функцию пространства по  ситуации, в  зависимости от целей  и задач  взаимодействия с детьми педагог имеет  возможность  изменить  пространство  зала  за  счет установки мягких модулей,
* Принцип  информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во  взаимодействии с предметным  окружением, проводимая  в системе  работа по  физическому направлению развивает у  детей умение  пользоваться физкультурным оборудованием, знать  его  предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим  требованиям, а  также санитарно-эпидемиологическим правилам  и нормативам. Подбор оборудования осуществляется   с учетом ведущего  вида   деятельности детей дошкольного  возраста и исходит  из  того, что  при  реализации ООП дошкольного образования основной  формой  работы с  детьми  является игра.     Разнообразное  спортивное  оборудование для  развития  основных видов  движений—ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания), предупреждения нарушений  осанки и плоскостопия, формирования пространственной  орентировки: шведская  стенка, дуги, гимнастичекие скамейки, маты, бревна, дорожки, индивидуальные  коврики, цели и

мешочки  для метания, бруски, зрительные  орентиры, канаты, веревки, ребристые и наклонные  доски.

* спортивный игровой  инвентарь: кегли, мячи, гантели, скакалки, обручи, кубики
* атрибуты и  игрушки  для подвижных  игр
* оборудование  для  спортивных  игр: баскетбола, хоккея, бадминтона
* пианино
* магнитофон
* подборка  дисков с комплексами утренней  гимнастики, пальчиковой гимнастики, музыкальные  произведениями
* подборка  методической  литературы  и пособий
* нестандартное  физическое  оборудование

**Особенности организации физкультурного уголка в группе**

Главная цель физкультурного уголка:

Физкультурный уголок служит удовлетворению потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни.

Задачи физкультурного уголка:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;

- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;

- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;

- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;

- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Задача воспитателя:

Научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования.

Требования к спортивному уголку

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальной комнате.

2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение принципу целесообразности.

3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.

4. Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.

5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.

6. Наличие символик физкультуры и спорта.

Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их. В младших группах целесообразно создавать специальный физкультурный уголок, который должен представлять единое двигательное пространство, на котором каждый ребенок может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно - игровыми пособиями.

Комплектация уголков:

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;

- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;

- картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;

- картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;

- картотека бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;

- картотека считалок

- иллюстрированный материал по зимним видам спорта;

- иллюстрированный материал по летним видам спорта

3. Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки, для всех возрастных групп.

4. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;

- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;

- бросовый материал (шишки, яйца от киндер сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.

- нестандартное оборудование, сделанное своими руками;

- мячики – ежики;

- мешочки с разной крупой для рук;

-

5. Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;

- обручи;

- шнуры;

- бруски.

6. Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцеброс; мячи резиновые разных размеров;

- кегли;

- нестандартное оборудование.

8. Выносной материал  :

- мячи резиновые;

- скакалки;

- обручи;

- лыжи;

- хоккейные клюшки;

- санки и т. д.

9. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики

Примеры оформления спортивных уголков:

Игры с «тихим тренажером»

"ТИХИЙ ТРЕНАЖЕР" -  это наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1, 5м, силуэты ножек от пола до 70см; разноцветные полоски (5-10 штук) длинной до 1м для подпрыгивания: "Достань ягодку"; "Пройди по стене"; "Допрыгни до полосочки" и т. д.

**3.2.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

**Направление «Физическое развитие»**

Физическая культура

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **1. Программа** | Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБДОУ д/с №3 |
| **2**. **Дополнительная программа** | Физическое воспитание в детском саду,Э Я.Степаненкова. М., 2006 |
| **3. Технологии и методические пособия** | Физкультура для всей семьи. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.:изд-во «Физкультура и спорт», 1989Подвижные игры для детей. Т.Н.Образцова «Гамма Пресс 2000», 2004Творим здоровье души и тела . Л.Лахонина, Т.Андрус изд. «Пионер» 2000                         Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Ноткина Н.А. –СПб.,1995.                                  Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников, Москва  «Школьная Пресса» 2003Творим здоровье души и тела. Л.И.Латохина- Спб., 1997Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. В.Г.Фролова Москва «Просвещение» 1986Физическое воспитание детей дошкольного возраста В.А.Андерсон.,-М.:Просвещение, 1991Укрепляйте здоровье детей.Е.Н.Вавилова. Москва-Просвещение 1986Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. В.Я.Лысова,Т.С.Яковлева Москва Аркти 1999 |

Здоровье

Цель – охрана здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков

- формирование начальных представление о здоровом образе жизни.

|  |  |
| --- | --- |
|  **1. Программа** | Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБДОУ д/с №3 |
| **2. Дополнительная программа** | -Здоровый малыш, под редакцией З.И.Бересневой. М., ТЦ Сфера, 2003 |
| **3. Технологии и методические пособия** | -Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Л.Ф. Тихомирова, Ярославль, 1997                                                                                          -Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детских садов. Е.Н.Вавилова. М.,Просвещение.-Беседа о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2005. -Уроки Айболита. Г.Зайцев. СПб, Издательство Акцидент,1996-Уроки Мойдодыра. Г.Зайцев. СПб, Издательство Акцидент, 1998. |

**Список литературы**

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
2. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы. М. «Мозаика-Синтез», 2014г.
3. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.
4. Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
5. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
6. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
7. Овчинникова Т. С. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
9. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет).   М., «Мозаика Синтез», 2011г.
10. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.    М., «Мозаика Синтез», 2005г.
11. Тимофеева Л.Л., Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Младшаягруппа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
12. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе – М., 2003.